



あおもりヘルシー食事バランスメニュー

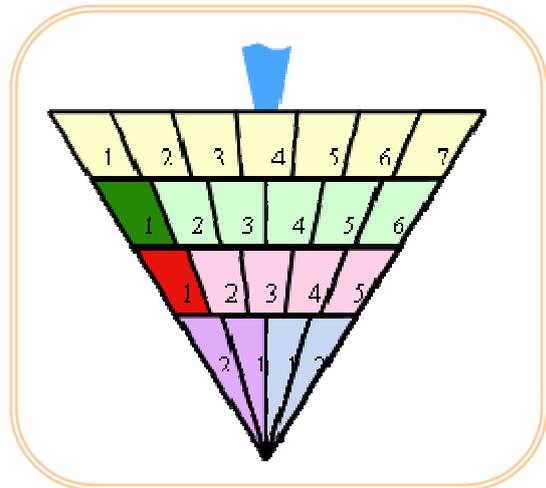
❁ 豆腐のあんかけ

副菜 1つ(SV) 主菜 1つ(SV)



☆ 栄養価(1人分)

エネルギー	193 kcal
たんぱく質	8.5 g
脂質	12.4 g
塩分	1.6 g



材料(2人分)		作り方
木綿豆腐	150g	① 豆腐はペーパータオルで包み軽く重石をし、水を切り、縦に1本包丁を入れ、1.5cmの厚さに切る。 ② たまねぎ、にんじん、生しいたけは薄切りにする。 ③ アスパラガスは茹でて、3cmのななめ切りにする。 ④ フライパンに油大さじ1を熱し、①の豆腐を炒め、焼き色がついたら取り出しておく。 ⑤ ④のフライパンに油大さじ1/2をたし、②の野菜と干しエビを炒める。 ⑥ ⑤に焼き色のついた豆腐を戻し入れ、Aの調味料を入れざっと混ぜる。 ⑦ 水どきかたくり粉でとろみをつけ、アスパラガスを散らす。
たまねぎ	40g	
にんじん	20g	
アスパラガス	40g	
生しいたけ	50g	
干しエビ	5g	
植物油	大さじ1と1/2	
水	150ml	
酒	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1	
A 砂糖	小さじ1/2	
トウバンジャン	小さじ1/4	
中華風調味料	少々	
かたくり粉	大さじ1	