



献立紹介 「凍り豆腐のみそバター炒め」



作り方

- ① 凍り豆腐は湯に戻して水気をよくきる。
(しっかり絞らないと油がはねて危険です！)
- ② 鶏肉は下味をつけておく。
- ③ ①、②それぞれに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ 人参、こんにゃく、しいたけ(戻しておく)はさいの目切り、いんげんは1.5cm位の長さに切る。人参、こんにゃく、いんげんはゆでしておく。
- ④ 調味料をあわせて、③、④、バターを入れ煮からめる。

材料(5人分)

}	凍り豆腐	50g
	片栗粉	適量
	揚げ油	
}	鶏肉(一口大)	100g
	しょうが	3g
	濃口醤油	小さじ1
	酒	小さじ1弱
	片栗粉	適量
	揚げ油	
	こんにゃく(白)	100g
	いんげん	50g
	人参	50g
	干しいたけ	3g
}	みそ	45g
	砂糖	20g
	バター	4g

1人あたりの栄養価	
エネルギー	237kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	10.8g
塩分	1.3g



凍り豆腐は豆腐を凍らせ乾燥させたもので、昔から保存食として用いられてきました。たんぱく質やカルシウムなどを多く含み、消化もよく、血液中のコレステロールを下げる働きもあるので生活習慣病の予防に効果があるといわれています。今回の料理のポイントは、凍り豆腐はよく水気を切ることです。凍り豆腐とはまた違った食感になりますよ。