

万能野菜あんかけの豆腐ステーキ(主菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー252kcal、食塩相当量 1.3g

野菜の量 115g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

万能あんかけは、厚揚げや鶏肉、カジキなどにかける他、スープやうどんの具にするなど、いろいろな料理に活用できます。小松菜やニンジン、エノキには便通を整える食物繊維が多く含まれています。エノキにはさらに、うま味成分であるグルタミン酸が豊富に含まれているので、あんかけにコクがうまれます。

材料(2人分) 調理時間 15分

木綿豆腐1丁、小松菜1/2束、ニンジン1/3本、エノキ1/4袋、ハム2枚、小麦粉適量、ゴマ油小さじ2、水150ml、

鶏がらスープの素小さじ1、酒大さじ1、しょうゆ小さじ1、塩少々、コショウ少々、片栗粉大さじ1、水大さじ2

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包んで耐熱皿にのせ、電子レンジで600W 2分ほど熱し、水切りをする。
- ② 小松菜は3cmの長さに切り、ニンジンは3cmの千切り、エノキは石づきを落として半分に切る。ハムは半分の長さの千切りにする。
- ③ ①を6等分して、小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンにゴマ油小さじ1を熱し、③の豆腐を焼く。全面に焼き色がついたら、皿に盛り付ける。
- ⑤ ④のフライパンにゴマ油小さじ1を入れ、小松菜とニンジン、エノキ、ハムを炒める。
- ⑥ しんなりしたら、水150ml 鶏がらスープの素、酒、しょうゆを加えて煮立たせる。塩、コショウで味を調える。
- ⑦ 片栗粉大さじ1に水小さじ2を入れ、水溶き片栗粉をつくり、⑥に入れ、とろみをつけて、④の上にかける。