



ゲンキ レシピ

厚揚げのきのこあんかけ

○調理時間:10分 ○エネルギー:約210kcal
○塩分量:1.3g(1人分)

体の免疫機能を整える

花粉症は免疫機能の過剰反応の一つなので、免疫機能を整えることが症状の改善につながります。豆腐から作られる厚揚げには、消化しやすい良質なたんぱく質が豊富です。また、きのこには食物繊維が多く含まれるため、腸内環境を整え、免疫機能を高める効果が期待できます。



材料(2人分)

- 厚揚げ………1丁
- シメジ………1/2パック
- 椎茸………3個
- エノキダケ… 1/3袋
- レンコン… 4cm
- 青ネギ………1本
- だし汁………1カップ
- 酒………大さじ1
- しょうゆ… 大さじ1
- みりん………大さじ1
- 片栗粉………小さじ1

作り方

- 鍋に湯をわかして厚揚げを入れ、沸騰したら火を止め、フタをしてそのままおいて中まで温める。
- シメジ、椎茸、エノキダケは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。レンコンは皮をむいてイチョウ切り、青ネギは3cmに切る。
- 別の鍋にきのこ類とレンコン、青ネギ、だし汁、酒、しょうゆ、みりんを入れてひと煮立ちさせる。
- 片栗粉を大さじ1の水(分量外)で溶いて③に入れてとろみをつける。
- ①の厚揚げを取り出して食べやすい大きさに切り、④のきのこあんをかける。



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～