

ととのうごはん



Recipe. 19

和の素材でつくる

厚揚げと野菜の 豆乳シチュー

お肉なしでも栄養たっぷり

調理時間 30分 | 2人分

#高たんぱく #コレステロール低下
#抗酸化作用

栄養価(1人分)

エネルギー	391kcal	脂質	25.2g
たんぱく質	20.2g	塩分	2.3g
糖質	16.3g		



献立を彩るプラス1品

ブロッコリーと
しらすの海苔マヨ和え

調理時間 20分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	121kcal	脂質	8.4g
たんぱく質	6.9g	塩分	1g
糖質	2.7g		

材料

ブロッコリー	1/2株
※小房にわけ、食べやすい大きさに切る	
人参	1/4本
※4cm長さの短冊切りにする	
しらす	20g
焼き海苔	1/2枚
(A) マヨネーズ	大さじ1と1/2杯
醤油	小さじ1/2杯
ごま油	小さじ1/2杯

作り方

- 耐熱容器にブロッコリー、人参を入れる。ふんわりラップをかけ、600Wで2分レンジ加熱する(固ければ追加で加熱する)。ラップを取り、そのまま冷ます。
- ボウルにAを入れよく混ぜたら、水気を切った①、しらす、焼き海苔はちぎりながら加え、軽く混ぜ合わせる。

材料

厚揚げ	1枚	オリーブオイル	(炒め用) 小さじ1杯
※キッチンペーパーで油をふき取り、食べやすい大きさに切る		薄力粉	大さじ1杯
里芋	3個	水	300cc
		顆粒コンソメ	小さじ2杯
(A)			
かぶ	1個	豆乳	150cc
※皮を厚くむき、8等分に切る		みそ(淡色)	小さじ1杯
玉ねぎ	1/4個	〈トッピング〉	
※1cm幅のくし切りにする		粉パセリ	少々
人参	1/4本		
※いちょう切りにする			
エリンギ	1本		
※4cm長さの拍子木切りにする			
小松菜	1株		
※根元を切り落とし、3cm長さに切る			

作り方

- 洗った里芋は両端を包丁で少し切り、包丁で縦に切り込みを入れる。耐熱皿に並べ、水を大さじ1杯回しかけ、ふんわりラップをして600W3〜4分レンジ加熱する。完全に冷めないうちに皮をむき食べやすい大きさに切る。
- フライパンを中火にかけてオリーブオイルを入れ、①、Aを入れ炒める。薄力粉を加え、全体に粉っぽさがなくなったら水を加え、ヘラなどで混ぜながら沸騰させる。顆粒コンソメ、厚揚げを加え3分ほど煮て、小松菜を加え1分ほど煮る。
- ②に豆乳、みそを溶かし入れ、沸騰しない程度に1分くらい煮る。器に盛り、粉パセリをちらす。



お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp

ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>

ダスキンコンタクトセンター

0120-100100

(8時~20時・年中無休)

**Health
Rent**
ヘルスレント