

Tohu Dango With Vegetable Starcy Sauce

Fellow Food Health Care



2018

Fevrier

塩分が気になる方へ！減塩レシピ

豆腐団子の野菜あんかけ

ヘルシー団子の野菜あんかけ！1人分の塩分0.6g！

作成時間.....20分
 カロリー.....467kcal
 塩分.....1.2g
 糖質.....30.5g

■ 材料 2人前

絹ごし豆腐.....1丁
 片栗粉.....大さじ3
 鶏ひき肉.....100g
 まいたけ.....1/2パック
 人参.....30g
 小松菜.....1/2束
 水.....200cc
 オイスターソース.....大さじ1/2
 水.....大さじ1
 片栗粉.....大さじ1
 胡麻油.....小さじ1/2

■ 作り方

- 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせて電子レンジ(600w)で3分加熱する。豆腐に重しをして冷ましながら水切りをする。
- まいたけはほぐし、人参は千切りにする。小松菜は食べやすい大きさに切る。
- 鍋に水200ccと“2”とオイスターソースを入れて火にかけ、食材に火が通ったら火を止める。
- ポウルに“1”の豆腐と鶏ひき肉を入れて潰し片栗粉を加え、練り混ぜて丸く整形する。
- フライパンに胡麻油をひき“4”を焼く。両面に焼き色を付け、火が通ったら器に盛る。
- 同じフライパンに鶏ひき肉を入れてほぐすように炒め、“3”を汁ごと加え、オイスターソースと水溶性片栗粉を加えてさっと混ぜ、“5”にかける。豆腐団子にかける。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

絹ごし豆腐にはカリウムやビタミンB群が含まれており、カリウムには細胞内の酵素反応を調節する働きがあり、エネルギーの代謝を円滑にし細胞が正常に活動する環境づくりをしています。また、ナトリウムが腎臓で再吸収されるのを抑制し、尿への排出を促す働きがある事から血圧を下げる作用があるとされ、高血圧を予防する効果が期待できます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

豆腐の水分をよく切りましょう。豆腐団子にこんがり焼き色を付けると美味しくいただけます。



オイスターソースと野菜の出汁が効いてとても美味しい！

豊橋ハートセンター 脳血管神経外科 副院長
渡邊 正男 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部
 こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>