

## No.29 (健康メニュー)

豆腐カニカマあんかけ、モチモチれんこんのはさみ焼き、人参の塩昆布炒め、ごはん

### ☆アピールポイント

れんこんのはさみ焼きは、さつまいもやかぼちゃでも代用出来ます。また今回はツナを使用しましたが、ミンチ肉にしてもまた違った感じに仕上がります。

人参の塩昆布炒めは、採れたて人参の葉を使用しましたが、無ければ彩りにセロリ、ローストして砕いたクルミや油揚げを入れても美味しくいただけます。



**A : 豆腐カニカマあんかけ** (1人分で野菜 67g 塩 1.7g)

#### 『材料 2人分』

- ◇ 木綿豆腐 300g
- ◇ カニカマ 40g
- ◇ 玉ねぎ 70g
- ◇ しめじ 40g
- ◇ しいたけ 20g
- ◇ ねぎ 5g
- ◇ 水 200ml
- ◇ 和風だしの素 大さじ 1/2

(A) 薄口しょうゆ	小さじ 1/2
(A) みりん	小さじ 1
(A) 料理酒	小さじ 1
(A) 塩	0.2 g
(B) 片栗粉	小さじ 1
(B) 水	大さじ 1

### 『作り方』

- 1) 木綿豆腐をキッチンペーパーに包んだら 600Wの電子レンジで 2 分半温めて水切りしておく。
- 2) 玉ねぎ、しいたけはスライス、ねぎは小口切りにする。カニカマとしめじを手でほぐす。
- 3) 小鍋に分量の水を入れて中火にかけ、沸騰したら玉ねぎとしいたけを入れ、和風だしの素を加えたら、カニカマとしめじを入れる。
- 4) 味付けに (A) を加え、混ぜ合わせたら弱火にして (B) を入れとろみをつける。
- 5) ねぎを加えて混ぜる。
- 6) 器に木綿豆腐を置き、上にあんをかける。

## B : モチモチれんこんのはさみ焼き (1 人分で野菜 175g 塩 1.8g)

### 『材料 2 人分』

◇ れんこん	150 g
◇ 片栗粉	大さじ 1
◇ じゃがいも	150 g
◇ ツナ (油漬け)	80 g
◇ 塩	0.2 g
◇ こしょう	少々
◇ 小麦粉	適量

### <甘ダレ>

● しょうゆ	大さじ 1
● 料理酒	大さじ 1
● みりん	大さじ 1
● 砂糖	大さじ 1/2
● サラダ油	大さじ 1
◇ キャベツ	50 g
◇ りんご	110 g

### 『作り方』

- 1) キャベツはせん切りにして水にさらす。りんごは切って塩水にさらしておく。
- 2) れんこんは皮をむいて 7mm幅の輪切りにし、酢水に 5 分程さらしたら水気を切る。
- 3) じゃがいもは耐熱容器に入れラップをして、柔らかくなるまで電子レンジにかけ、熱いうちに漬す。ツナを混ぜ、塩こしょうをふる。

- 4) 3)に片栗粉をまぶし、適量を取り楕円形にする。れんこんに片面ずつ茶こしで小麦粉をふり、3)を挟み、しっかり手で押さえつける。
- 5) 中火で熱したフライパンにツナの油をひき、中火で両面それぞれ 5 分程焼き、焼き色がついたら火から下ろす。
- 6) フライパンに甘ダレの調味料を入れ、中火にかけながらよくかき混ぜ、ふつふつしてきたら 5) を入れて絡ませる。
- 7) 皿に付け合わせのキャベツとりんご、6) を盛り合わせる。

**C : 人参の塩昆布炒め** (1 人分で野菜 40g 塩 0.3g)

『材料 2 人分』

- ◇ 人参 70g
- ◇ 人参の葉 10g
- ◇ 塩昆布 1つまみ (3g)
- ◇ ごま油 小さじ 2

『作り方』

- 1) 人参は皮をむき、スライサーですりおろす。
- 2) フライパンにごま油を入れ、1) と塩昆布を炒め、しんなりしたら人参の葉も入れて炒め、器に盛り付ける。