

3月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

揚げ出し豆腐のカレー風味あんかけ

材料

【2人分】

木綿豆腐	…2/3丁	片栗粉	…適量
えのき	…1/4パック	サラダ油	…適量
しめじ	…1/4パック	小ねぎ	…1本
にんじん	…小1/6本	おろし生姜	…小さじ1/2
カレー粉	…小さじ1/2		
水溶き片栗粉	…小さじ2 (水と片栗粉は1:1)		
減塩しょうゆ	…大さじ1		
和風顆粒だし	…小さじ1/3		
みりん	…大さじ1		
水	…160ml		

A



1人分245kcal / 塩分1.0g



つくり方

- ①えのき、しめじは手でほぐし、にんじんは千切りにする。
- ②鍋にAを入れ、沸騰したら①を加えて煮る。
火が通ったらカレー粉を入れ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③水切りした豆腐を8等分にし、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに多めの油を熱し、③を入れてカリッとさせるまで揚げ焼きにする。
- ⑤④の油をきって器に盛り、上から②をかけ、小ねぎ、おろし生姜を添える。



カレー風味にすることで、塩分が少なくても美味しく召し上がれます。

鶴見区医師会在宅部門