



食物繊維たっぷり！

きのこで
カサ増し♪



きのこのカレー揚げだし豆腐



材料 4人分

- 木綿豆腐 ~ 400g
⇒ペーパーで包み、重しをのせ水気をしっかりと切る
- かたくり粉 ~ 大さじ2
- 揚げ油 ~ 適量
- 玉ねぎ ~ 大1個(240g) ⇒スライス
- しめじ ~ 1パック(100g) ⇒ほぐす
- えのき ~ 1袋(100g) ⇒半分に切りほぐす
- ★水 ~ 300ml
- ★めんつゆ ~ 大さじ1と1/3
- ★カレー粉 ~ 小さじ1
- △かたくり粉 ~ 小さじ2
- △水 ~ 大さじ1強位
- 小ねぎ ~ 2本(20g)



作り方

- ① 小鍋に、玉ねぎ・★の合わせ調味料を入れて中火で煮る
- ② フツフツとしてきたら、しめじ・えのきを入れて全体が煮えたら
- ③ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける
- ④ 水気を切った豆腐を12等分に切り、全体にかたくり粉をまぶす
- ⑤ フライパンに油を1cmほどの深さまで入れ、油が温まったら③を揚げる
- ⑥ 器に④を盛り付け、上から②のあんをかけ、小ねぎを散らす

【1人分の栄養価】

豆腐には鉄分とカルシウムがたっぷりと含まれています

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄分 (mg) | 塩分 (g) |
|-----------------|--------------|-------------|---------------|------------|------------|
| 194 | 9.2 | 11.2 | 110 | 2.2 | 0.4 |

減塩メニューです！

献立の考え方

豆腐は、肉・魚・卵・納豆などと同様に、たんぱく質を多く含むグループの食べ物です。たんぱく質には、筋肉や血液をつくる働きがあります。
食事を考える時には、主食(ごはん・パン・麺)と主菜(肉・魚・卵・大豆製品)と副菜(野菜のおかず)をそろえるように考えましょう！