

凍り豆腐とハムの豆乳グラタン

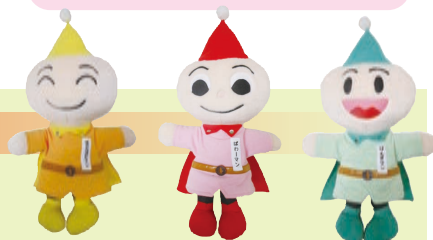


足助聡太さん

おすすめポイント

□野菜をたくさん食べられる。

| | |
|-------|---------|
| 1人分 | |
| エネルギー | 291kcal |
| 塩分 | 1.7g |



<4人分の材料>

凍り豆腐 2枚 玉ねぎ 200g(1個)

じゃがいも 200g(1個半)

ハム 80g(4枚)

ブロッコリー 200g 小麦粉 大さじ5 ピザ用チーズ 40g バター 20g

A 豆乳 350ml 鶏ガラスープの素 小さじ1 水 350ml

B 薄口しょうゆ 小さじ1 塩 ミスパール1.5 こしょう 少々

<作り方>

- ①凍り豆腐は戻して水分を絞り、細切りにする。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③じゃがいもも凍り豆腐と同様に細切りにし、水にさらして水分を切る。
- ④ハムも細切りにする。
- ⑤ブロッコリーは小房に分け茹でる。
- ⑥フライパンにバターを溶かして②を炒め、しんなりしたら③を加えて炒める。
- ⑦じゃがいもが透き通ってきたら、①④を順に加えて炒め、小麦粉をふってさっと混ぜる。
- ⑧**A**を加えて混ぜながら沸騰させ、弱火にして2分ほど煮る。⑤を入れ、**B**で調味する。
- ⑨グラタン皿に流してチーズをふり、オーブントースターで6～7分焼く。

調理上の注意点など

●凍り豆腐はぬるま湯に20分ほど浸して、あらかじめ戻しておく。

高野豆腐とサバ缶のあんかけハンバーグ



竹内起久恵さん 五味正子さん
小平みつ子さん 矢島玲子さん
藤森有佳里さん

おあめポイント

- 高野豆腐とサバ缶の新感覚のハンバーグ
- 高齢者の方も若い方もおいしく食べられます。

| | |
|-------|---------|
| 1人分 | |
| エネルギー | 240kcal |
| 塩分 | 0.9g |

<4人分の材料>

さば水煮缶 1缶 高野豆腐 1枚 角寒天 1本
長ねぎ(みじん切り) 5cm位 生姜(すりおろし) 少々
塩 少々 こしょう 少々 卵 1個 小麦粉 大さじ1~2
サラダ油 小さじ2



あんかけ(調味料は様子を見る)

しいたけ 2枚 えのき 1/2袋 にんじん 5cm 片栗粉 大さじ1
薄口しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ1 水100cc

<作り方>

- ①高野豆腐は戻さず、かたいまますりおろす。寒天は水で戻してちぎっておく。長ねぎはみじん切り、生姜はすりおろしておく。
- ②ボールにさばの水煮缶を汁ごと入れ、①を加えて手でよくこね、さばの皮や骨がわからない位よくこねる。このとき寒天も一緒にこねる。塩、こしょう、卵、小麦粉を加えてさらにこね、ハンバーグの形に成形する。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ、蓋をして両面きつね色に焼く。
- ④しいたけ、えのき、にんじんを茹で、やわらかくなったら調味料を入れてあんかけを作る。
- ⑤お皿に盛り付けて出来上がり。

調理上の注意点など

●焼くとき、形が崩れないように気をつける。

凍豆腐

凍り豆腐の鶏肉サンド揚げ



N・Jさん(玉川)

おすすめポイント

- 凍り豆腐は寒い諏訪地方の特産品であり、大豆は畑のお肉と言われ、すばらしいたんぱく質でコレステロールが気になる方へのおすすめの食品です。
- 鶏むね肉は定価でカロリーも比較的低い。

| | | |
|-----|-------|---------|
| 1人分 | エネルギー | 318kcal |
| | 塩分 | 0.9g |

<4人分の材料>

| | | | | | | | | |
|---|-------|---------|---|--|--|--|--------|--------|
| A | 凍り豆腐 | 4枚 |  | | | | | |
| | 砂糖 | 大さじ2 | | | | | | |
| | しょうゆ | 小さじ2 | | | | | | |
| | だし汁 | 150cc | | | | | | |
| | 鶏むね肉 | 100g | | | | | | |
| B | 酒 | 大さじ1 | | | | | | |
| | 塩 | 少々 | | | | | | |
| | こしょう | 少々 | | | | | | |
| | 小麦粉適量 | 卵 1/2個 | | | | | パン粉 適量 | 揚げ油 適量 |
| | つけ合わせ | キャベツ 3枚 | | | | | トマト 2個 | |

<作り方>

- ①凍り豆腐はぬるま湯でもどしAの調味料で含め煮にする。
- ②①は横腹に包丁を入れ袋状にする。
- ③鶏むね肉はそぎ切りにし、Bをふりかけておく。
- ④③を凍り豆腐にはさみ、小麦粉、卵、パン粉をつけて、油で揚げる。これを斜めに切る。
- ⑤キャベツを千切りにし、三角形の凍り豆腐を盛り合わせ、トマトをくし形に切ってそえる。

調理上の注意点など

凍り豆腐のかりんとう



小池すみ子さん(金沢)

おすすめポイント

- ☐ 栄養たっぷり、おやつにどうぞ！
かたくないので高齢者にもおすすめ！

| | |
|-------|---------|
| 1人分 | |
| エネルギー | 187kcal |
| 塩分 | 0.1g |

<4人分の材料>

| | |
|------|------|
| 凍り豆腐 | 2枚 |
| 片栗粉 | 適宜 |
| 白ゴマ | 少々 |
| サラダ油 | 適量 |
| 黒砂糖 | 60g |
| 水 | 20cc |



<作り方>

- ①鍋に黒砂糖と少量の水を入れ、煮溶かす。
- ②凍り豆腐は、ぬるま湯で戻し、水気をよく絞り、1cm角の棒状に切り、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに1.5cmくらいサラダ油を熱し、低温で水分がなくなるまで揚げる。
- ④①にゴマを入れ、③を入れてよくからめる。1本ずつバットにとり冷やす。

調理上の注意点など

- 黒砂糖は火を止めると固まるので注意する。
- 凍り豆腐はゆっくり焦がさないように揚げる。