



焼き厚揚げのなめこおろしがけ

栄養士コメント

豆腐などに含まれる大豆タンパク質は血中のコレステロールを下げる働きがあると言われています。

今回使用した厚揚げは豆腐に比べて揚げているため、エネルギー量は増えますが、食べ応えがあり、満足感を得ることができます。



作り方

- ①大根は皮をむき、おろしにする。なめこは沸騰したお湯に入れ、サッと1分ほど茹でてザルに上げ、水を切り、大根おろしと合わせておく。
- ②フライパンに厚揚げを置き、カリッと焼き目が付くまで両面を焼く。
- ③器に食べやすい大きさに切った厚揚げを置き、①のなめこおろしを上には盛り付け、ネギと糸唐辛子をトッピングし、最後に味付けでだし醤油をかける。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	129 kcal
2. たんぱく質	9.0 g
3. 総脂質	8.7 g
4. 炭水化物	4.9 g
5. カルシウム	194 mg
6. リン	150 mg
7. 鉄	2.4 mg
8. マグネシウム	51 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE α	0.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.08 mg
14. ビタミンC	6 mg
15. 食物繊維	2.3 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 生揚げ	75 g
厚揚げのこと	
2. なめこ	1/3 袋
3. 大根 (皮むき)	50 g
大根おろしにする	
4. だししょうゆ	1 小サジ
5. 万能ねぎ	適宜
6. 赤唐辛子	適宜
糸唐辛子は飾り用(なくても良い)	

