



豆腐のなめこあんかけ

栄養士コメント

豆腐はたんぱく質やカルシウム・鉄分が豊富です。なめこの粘りには胃の粘膜を保護するムチンという成分が含まれています。柚子胡椒を入れることで薄味をカバーします。

作り方

- : 豆腐は茹でて、温まったら器に盛る。
- : 鍋に、だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉、なめこを入れ火にかける。沸騰したら、火を止め柚子胡椒を入れよく混ぜる。
- : の豆腐に をかける。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	57 kcal
2. たんぱく質	4.3 g
3. 総脂質	2.4 g
4. 炭水化物	5.0 g
5. カルシウム	44 mg
6. リン	85 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	45 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.10 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	1.0 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 絹ごし豆腐	1/4	丁
大きめに切る。		
2. なめこ	1/4	袋
袋から出し軽く洗う。		
3. 減塩しょうゆ	1/2	小サジ
4. みりん	1/2	小サジ
5. だし(かつお・昆布)	15	ml
6. ゆずこしょう		少々
7. 片栗粉	1/4	小サジ



(黄色い枠内です)