

揚げ豆腐の肉野菜あんかけ



主菜

エネルギー 325kcal
たんぱく質 12.6g
カリウム 366mg
リン 207mg
塩分 1.3g

<Point>

栄養状態の指標（アルブミン）と貧血の指標（ヘモグロビン）はよく相関すると言われています。栄養状態を保てるよう、適度に良質な蛋白質（肉、魚、卵、豆腐など）を食事へ取り入れましょう。

材料（2人分）

揚げ豆腐

木綿豆腐・・・300g

片栗粉・・・適量

揚げ油・・・適量

肉野菜あんかけ

小松菜・・・30g

玉ねぎ・・・10g

人参・・・15g

豚バラ肉・・・30g

サラダ油・・・2g（小 1/2）

ごま油・・・2g（小 1/2）

<A>

・水・・・140ml

・和風顆粒だし・・・2g（小 1/2）

・しょうゆ・・・6g（小 1）

・食塩・・・1g

・こしょう・・・適量

・片栗粉・・・6g（小 2）

・水・・・10g（小 2）

作り方

1. 豆腐を水切りする。（豆腐をキッチンペーパーで2周に包み、器に入れて電子レンジで3～4分加熱（800Wで3分程度が目安）すると短時間で水切りが出来ます。）
2. 1の豆腐を6～8等分に切り、片栗粉を満遍なくまぶす。中火の揚げ油で豆腐がきつね色になるまで揚げる。
3. 小松菜は3～4cmに、人参は千切り、玉ねぎは薄切りにする。豚肉は1口大に切る。
4. フライパンで油を熱し、3の肉と野菜を炒める。火が通ったらAを入れて沸騰させる。
5. 火を止めて、混ぜ合わせたBを回し入れる。ダマにならないようかき混ぜる。最後にごま油を回し入れる。
6. 2を器に盛り、5のあんをかけて完成。