

ざくろ豆腐

学生考案

● 材料 (2人分)

木綿豆腐	100g
えび	20g
ぎんなん	6g(2~4粒)
さやいんげん	10g
花麩	4g
かたくり粉	2g
水	小さじ1
酒	4g
減塩タイプ食塩	1g
かたくり粉	2g
みりん	小さじ1/3
減塩しょうゆ	小さじ1/3
減塩タイプ食塩	小さじ1/10
減塩顆粒だし※1	1g
水	60ml



※1: 塩分 60%オフ
(食塩相当量 40.4g(100gあたり)商品比)

● 作り方

- 豆腐は軽く重しをして水けをきる。
- えびは軽く水で洗い、殻、背わたを取り除き、細かいみじん切りにする。
- ぎんなんはゆでて薄皮を取り、細かいみじん切りにする。
- さやいんげんは筋を取り、よくゆでる。花麩は湯通しする。
- すり鉢に①を入れてすりつぶす。さらに、Aを加えて混ぜる。
- 湯のみや茶碗などにラップを引き、⑤を入れ、②と③をのせ、四方からラップを摘まんで、ゴムでしばる。
- 蒸気のあがった蒸し器に⑥を入れ、5~6分蒸す。冷めたらラップをはずす。
- Bを煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- 器に⑦を盛り、⑧のあんをかけ、さやいんげんと花麩を飾る。

1人分栄養価

エネルギー	70kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	2.6g
炭水化物	5.5g
食塩相当量	0.5g