

豆腐の野菜あんかけ

材料	分量(g)4人分
木綿豆腐	400
小麦粉(薄力粉)	40
油	適量
むきえび	80
はくさい	120
たまねぎ	80
たけのこ(水煮)	60
にんじん	20
ぎんなん(ゆで)	20
生しいたけ	40
グリーンピース(ゆで)	20
油	適量
顆粒和風だし	2
おろししょうが	4
こいくちしょうゆ	20
砂糖	8
みりん	8
塩	0.8
水	200
かたくり粉	12

野菜摂取メニュー

◇野菜摂取メニュー

1品相当の野菜使用量が70g以上のメニュー

(1人分)

主菜

【情報提供者 佐伯中央病院】

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
240Kcal	1.2g	75g

[作り方]

- ① 豆腐は水を切っておく。
- ② たまねぎ, にんじん, しいたけは千切り, はくさいは角切り, たけのこは薄くスライスする。
- ③ たまねぎとにんじんを炒め, むきえび, たけのこ, しいたけ, はくさいの順に鍋に入れて炒める。
- ④ ③に水を加え, 調味料で味付けし, 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ, あんを作る。
- ⑤ 豆腐に小麦粉をまぶし, 油で焼く。
- ⑥ 焼きあがった豆腐にあんをかけ, ぎんなん, グリーンピースをのせる。

◆『1日350gの野菜摂取を!』

1日平均280gの野菜を摂っています。

1日プラス70gの野菜を。

【作成 広島県西部保健所】