

ふわっと 海鮮あんかけ豆腐



1人分 ●カロリー：162kcal
●塩分：1.8g

簡単テクでシーフードがぷりっ！
海鮮のエキスが優しい
上品な中華レシピです

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

冷凍シーフードミックス	100g
カニカマ	2本
木綿豆腐	1/2丁(約150g)
チンゲン菜	1株(約100g)
にんじん	1/3本(約50g)
卵白	1個分
A	
水	小さじ2
片栗粉	小さじ1
水	200ml
酒	大さじ1
B	
鶏ガラスープの素	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ごま油	大さじ1

作り方

- 1 シーフードミックスは3%の塩水※に30～40分つけて解凍し、キッチンペーパーで水気をしっかり押さえる
Point①。
※水200mlに対し食塩小さじ1(約6g)
- 2 木綿豆腐は軽く水気を切って食べやすい大きさに、チンゲン菜は根元を落として3cm幅に切り、にんじんは短冊切りにする。
- 3 Aを合わせて水溶き片栗粉を作る。
- 4 フライパンにごま油を入れて軽く熱し、シーフードミックス、チンゲン菜の芯、にんじんを中火で炒める。野菜に火が通ったら、豆腐とチンゲン菜の葉を加えてさらに炒める。
- 5 Bを加えて味付けし、カニカマを割きながら入れる。さらにAの水溶き片栗粉を回し入れて軽く混ぜ、とろみをつける。最後に卵白を菜箸などで溶きほぐして回し入れ、全体をかき混ぜる **Point②**。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影 ●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

食材×栄養

◆シーフードミックス◆

シーフードミックスの魅力は、買ってあげばいつでも解凍するだけで魚介を使えること。代表的な具材のエビやイカ、アサリは、高タンパク・低カロリーなうえ、疲労回復・肝機能回復効果のあるタウリンや、からだの機能維持に必要なビタミン・ミネラルも豊富です。

* * *



材料



Point① シーフードミックスは、塩水解凍で縮みと臭みを抑え、生に近いぷりぷり食感に。旨味もキープできます。



Point② とろみがついたところで、仕上げに卵白を加えると、口当たりの優しい仕上がりになります。

これでも OK!

●シーフードミックスは流水解凍で時短も可。水に沈めるのではなく、ざるに入れて、上から水を流して解凍してください。
*常溫解凍や電子レンジ解凍、冷凍のままの調理はおすすめしません。