



ととのうごはん

Recipe. 15

ほたて缶と豆腐の中華煮

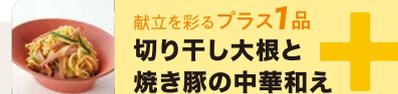
ほたて缶をまるごと使って旨味たっぷり

調理時間 30分 | 2人分

#高たんぱく #コレステロール低下
#抗酸化作用

栄養価(1人分)

エネルギー	203kcal	脂質	10.5g
たんぱく質	13g	塩分	2.4g
糖質	11.1g		



献立を彩るプラス1品
**切り干し大根と
焼き豚の中華和え**

調理時間 20分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	210kcal	脂質	12.4g
たんぱく質	10.8g	塩分	2.8g
糖質	11.2g		

材料

卵 ※錦糸卵を作る	1個
焼き豚(市販品) ※せん切りにする	60g
きゅうり ※せん切りにする	1/2本
切り干し大根 ※水につけて戻す	15g
(A) 醤油	大さじ1杯
酢	大さじ1杯
砂糖	大さじ1杯
鶏ガラスープの素	小さじ1/2杯
ごま油	大さじ1杯
※合わせておく	

- 作り方**
- 戻した切り干し大根を絞って食べやすい長さに切る。鍋にお湯を沸かし、切り干し大根を好みの固さに茹でる。茹で上がったらずルに上げ、水をかけて冷ましてから絞る。
 - ポウルに①と材料すべて入れ、Aを入れて混ぜ合わせる。器に盛り付け、ごまをかける。

材料

ほたて缶 小1缶 ※ほたてを軽くほぐす。 缶汁は捨てない	(Bの続き)
絹ごし豆腐 150g ※食べやすい 大きさに切る	人参 1/4本 ※4cm長さの短冊 切りにする
(A)	黄パプリカ 1/4個 ※ヘタと種を取り、4cm 長さの薄切りにする
白ねぎ 1/2本 ※1.5cm幅の 斜め切りにする	水 200cc
生姜 1かけ ※せん切りにする	(C)
サラダ油 大さじ1杯 (焼き用)	鶏ガラスープの素 小さじ1と1/2杯
(B)	醤油 大さじ2/3杯
チンゲン菜 1株 ※根元を切り落とし2cm 幅の斜め切りにする	酒 大さじ1杯
しめじ 1/2パック ※石づきを取り、ほぐす	(D)
	片栗粉 大さじ1
	水 大さじ2 ※混ぜて水溶き 片栗粉にする

作り方

- フライパンを弱火にかけてサラダ油を入れ、Aを炒める。香りが出たらBを入れ炒める。
- ①に水、C、ほたて缶を缶汁ごと加え、煮立たせる。
- ②の人参が柔らかくなったらDを加えてとろみをつける。豆腐を入れ、豆腐の中心が温かくなるまでフライパンをゆすりながら1~2分ほど煮る。好みでこしょうをかける。



お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp
ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>
ダスキンコンタクトセンター

0120-100100
(8時~20時・年中無休)

