



暑い日におすすめ☀️冷やし含め煮

【1人あたりの栄養量】

エネルギー 121kcal たんぱく質 11.4g
食物繊維 1.9g 食塩相当量 1.1g

～たんぱく質たっぷりシリーズ～

【材料(2人分)】

* 高野豆腐	2枚
* しいたけ	2枚
* 人参	1/3本
* さやえんどう	6枚
* 粉ゼラチン	2.5g(小さじ1弱)
A { * 白だし(市販品)	大さじ1
* 水	300ml

「白だし」は昆布やかつお節からとっただし汁に、薄口しょう油や砂糖、みりんなどを加えて作った調味料です。時間がない時にも、さっと使えて便利です。



【作り方】

- ① 高野豆腐は商品の表示通りに戻して水気を絞り、食べやすい大きさに切ります。
- ② さやえんどうは、ゆでておきます。
- ③ 人参は皮をむいて乱切り、しいたけは石づきを落として一口大に切ります。
※今回はしいたけを飾り切りにしています。
- ④ 鍋にAと人参を入れて煮ます。ある程度火が通ったら、しいたけを加えて弱火で5分煮ます。
- ⑤ ①を加えて落とし蓋をし、さらに5分煮込んだら火からおろします。
- ⑥ 粗熱がとれたら、具材のみを皿などに取り出し、冷蔵庫で冷やします。
煮汁は再度火にかけ、温めます(約70℃)。水(分量外:大さじ1)でふやかしたゼラチンを入れて溶かしたら、バットに流し入れて冷蔵庫で冷やします。
- ⑦ 固まったらフォークで崩し、具材と和えてお皿に盛り付け②を添えます。



(株)P&S クックパッド

高野豆腐は、たんぱく質をはじめ、食物繊維やミネラルなどを豊富に含む食材です。そこで、高野豆腐を使ったひんやり夏レシピを紹介いたします！市販の白だしを使えば簡単に調理ができます。また、煮汁をゼラチンで固めることでのどごしもよくなります♪

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成: (株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士