

副食

信田焼き

[1人分] エネルギー：162kcal 塩分：1.7g



材料 [6人分]

- 油揚げ：3枚
- 玉ねぎみじん切り：1個
- 生姜みじん切り：大さじ1
- グルテンバーガー：小1缶
- 干し椎茸：3枚
- 醤油：小さじ2
- オリーブ油：大さじ2
- 卵：1個
- パン粉：少々
- 揚げ油：適量

- だし汁：1カップ
- 醤油：大さじ2
- 砂糖：大さじ1
- 酒：大さじ2
- 片栗粉：大さじ2

- あさつき(万能葱)：少々

作り方

1

玉ねぎを炒め、生姜、グルテンバーガー、水に戻してみじん切りにした干し椎茸を加えて炒め、醤油を加えます。

2

"1"にパン粉と地粉を加えて混ぜます。

3

油揚げを湯通しして、短い方の一辺を切り、袋に開いて"2"の具を詰めて平らにします。

4

フライパンに油をやや多めに入れて、低めの温度で油揚げの両面が色づくまで焼き、取り出します。（火が強いと油揚げが焦げて固くなり、味が落ちるので注意します）

5

"4"の油をあけて、だし汁と調味料を加えて煮立てます。片栗粉を水少々で溶いて加え、ゆるいとろみをつけて、たれをつくります。

6

"4"の油揚げに"5"のたれをからめます。

7

油揚げを4等分し、1人分2切れを盛りつけ、残りのたれをかけて、上に小口切りにしたあさつきを散らします。

【ワンポイントアドバイス】

油揚げはカルシウムが多く、コレステロールを含まないグルテンとの組み合わせで脳の老化防止に役立ちます。