

副食

豆腐とアスパラガスのスープ煮

[1人分] エネルギー：122kcal 塩分：0.7g たんぱく質：7.5g 脂質：5.8g 食物繊維：2g



材料 [4人分]

- たけのこ（湯通ししたもの）：50g
- 干し椎茸（戻しておく）：4枚
- 絹豆腐：1丁(300g)
- アスパラガス：3本(100g)
- かに缶：45g
- 生姜みじん切り：大さじ1
- 油：大さじ1
- 水：3カップ
- こしょう：少々
- 洋風だしの素：1袋
- (塩：小さじ1/5)
- 醤油：大さじ1/2
- 片栗粉：大さじ2

作り方

1

たけのこ、干し椎茸、豆腐を1cm角のさいの目に切ります。

2

アスパラガスは1cmの斜めに切り、かにはほぐして軟骨を除きます。

3

鍋に油を熱し、生姜のみじん切りを炒め、たけのこ、干し椎茸、アスパラガス、かにを加えて炒めます。水と洋風だしの素を加え、中火で煮ます。

4

材料が柔らかくなったら豆腐を入れ、醤油（塩）とこしょうで味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。

【ワンポイントアドバイス】

かのに代わりにエビ、帆立、白身魚を入れてもおいしいです。

大豆たんぱく質は、肝細胞の修復・再生・賦活に役立ちます。シスチンからなるメチオニンは抗脂肪肝因子です。

レシチン（ホスファチジルコリン）は脂肪代謝改善効果があり、血液凝固に関与し、サポニンには血管をしなやかにし溶血作用もあるので、アスパラガスのビタミンAと合わせ、肝臓病や高血圧、肥満、糖尿病の人におすすめです。