

レンジで簡単! ニラ玉あんかけ

優秀賞



たんぱく質が
しっかりとれる!

調理時間
20分

ふっくらとしたニラ玉は、
豆腐と豆乳がポイント!とろ〜りあんかけも
火を使わず簡単です!

※様子を見て、加熱時間は調整してください。

1人分
たんぱく質 …… **16.9** g
野菜 …… **73** g
塩分 …… **2.0** g
エネルギー …… **239** kcal

ツルハ
ドラッグ
管理栄養士
福村 柚香



レシピ考案者

材料(1人分)

にんじん	3cm(30g)
ゆでたけのこ	30g
にら	3本(15g)
絹ごし豆腐	1/2丁(150g)
溶き卵	1個分
豆乳(無調整)	大さじ1
A 『Cook Do® 香味ペースト®』	3cm(2g)
水	大さじ2
B 『丸鶏がらスープ™』<塩分ひかえめ>	小さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
水溶き片栗粉	大さじ1
小ねぎの小口切り/好みで	適量

作り方

- ① にんじん、たけのこは1cm角に切り、にらは1cm長さに切る。豆腐は水きりをする。
- ② 耐熱ボウルに①の野菜を入れて、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ ①の豆腐を加え、すりつぶすようにしてなめらかにし、溶き卵を加えて混ぜる。Aを加えてよく混ぜ、ふんわりラップをかけて電子レンジで3分加熱し、器に盛る。
- ④ 別の耐熱ボウルにBを入れてよく混ぜ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで30秒加熱し、いったん取り出す。全体をよく混ぜ、水溶き片栗粉を加えてさらに30秒加熱し、あんを作る。
- ⑤ ④に④のあんをかけ、好みで小ねぎを散らす。

※水溶き片栗粉の割合→片栗粉:水=1:2