

「今日のお料理」ならぬ…

今月のオススメレシピ

2017.12
第46回
担当:右手

第46回のテーマ「寒い冬にオススメのレシピ」

12月になってますます寒くなってきましたね。

寒い冬に冷え性でお困りの方も多いのではないのでしょうか？

そこで今回は体を温めてくれるしょうがを使用したレシピをご紹介します。



揚げ出し豆腐のしょうがそぼろあんかけ



材料(2人分)

- 絹豆腐 2丁(300g)
- 玉ねぎ 1/4個
- 合い挽き肉 60g
- 水 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1

- だし汁 100ml
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- みりん 小さじ2
- しょうが 1かけ(8g)
- サラダ油 大さじ1
- 片栗粉 適量
- ねぎ お好みで



作り方

調理時間:約40分



- 下準備● 豆腐は半分に切って、水切りする。
(豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせて500Wのレンジで1分半加熱する。)

- ① 玉ねぎは0.5cm幅で薄切り、しょうがはすりおろす。
- ② フライパンにひき肉を入れ、中火で炒める。
ひき肉の色が変わったら、玉ねぎを加え、しんなりしたらAの材料を加える。
- ③ 弱火にして、Bの材料をまわし入れて、よく混ぜてとろみをつける。
- ④ 別のフライパンにサラダ油を入れ、弱火で温める。
- ⑤ 下準備した豆腐に片栗粉をまぶし、④の油で全面を揚げ焼きにする
- ⑥ ⑤に③をかけて、最後にお好みでねぎをのせて完成。

栄養成分(1人分)

エネルギー:279kcal
たんぱく質:13.6g
脂質:15.4g
炭水化物:13.1g
食塩相当量:1.0g

管理栄養士からのありがた〜い？ヒトコト

今回のポイントは、そぼろあんに入っているしょうがです！



しょうがには、血の流れを活発にして、体を温めてくれるショウガオール

という成分が含まれており、冷え性が気になる方は積極的に摂りたい食材です。また、玉ねぎに含まれるアリシンも同じように血の流れを促してくれるので、一緒に食べることがオススメです！



管理栄養士による
無料の栄養相談、随時受付中！