

# 福袋

栄養科  
おすすめ  
レシピ

今回ご紹介するのは、油揚げの中に数種類の具を詰めて煮る、福袋です。油揚げや豆腐は大豆の加工品です。大豆は畑の肉とも呼ばれる栄養豊富な食品です。更年期障害やがんの予防、血圧低下、記憶力の向上や老人性認知症の予防、便秘改善などの効果も期待できます。

## 材料（4人分）

材料		分量(4人分)
油揚げ		4枚
豆腐		280g
ひじき(乾燥)		4g
にんじん		20g
グリーンピース(冷凍)		12g
A	みりん	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉		小さじ1強
長いも		20g
B	だし汁	適量
	砂糖	小さじ4
	しょうゆ	大さじ1強
つまようじ		4本

エネルギー・・・125kcal たんぱく質・・・7.6g 脂質・・・7.0g 食塩・・・0.9g （1人分あたり）

## 【作り方】

- ① 油揚げは一辺に切り込みを入れて袋状にし、熱湯をかけて油抜きをしておきます。
- ② 豆腐は水をよく切っておきます。
- ③ ひじきは水でもどしてザルに上げ、水を切っておきます。
- ④ にんじんは5mmの長さの干切りにします。
- ⑤ 鍋に豆腐を崩しながら入れ、③④とAの調味料を加え、火にかけ、焦がさないように混ぜながら水気がなくなるまで煮てから冷ましておきます。
- ⑥ グリーンピースはさっと茹でてザルに上げ、水を切っておきます。
- ⑦ 長いもは皮をむいてすりおろしておきます
- ⑧ ⑤に片栗粉と⑥⑦を加えてよく混ぜ合わせます。
- ⑨ 油揚げに⑧を詰め、つまようじで止めます。
- ⑩ Bを鍋に入れて煮立たせたところへ⑨を入れ、落としぶたをして煮ます。
- ⑪ つまようじを取り、半分に切って皿に盛ります。



栄養士 山田

### 調理担当者より一言！！

- ・片栗粉と長いもは、熱いうちに入れるとつなぎの効果が薄れてしまいます。必ず粗熱のとれた所へ入れましょう。
- ・落としぶたをして煮る事で、福袋全体に味がしみて美味しく仕上がります。