

## ダイニングメニュー

身体にやさしいとうふレシピ

# いなりのふわっと煮



お客さまの  
ご要望にお応えした!  
ヘルシー料理

Emi full  
エミフル従業員  
おすすめ  
メニュー

### ■材料〈4人分〉

油あげ(長方形).....	4枚
もめんとうふ.....	1/2丁
若とりミンチ.....	100g
にんじん.....	1/4本
白ねぎ.....	1/4本
グリンピース.....	20g
ひじき(戻したもの).....	大さじ2
しょうが.....	5g
塩.....	少々
酒.....	小さじ1
片栗粉.....	小さじ1
菜の花.....	1/2束
◆A 白だし.....	80ml
水.....	400ml

### ■作り方…調理時間約20分

- ①油あげは半分に切り、ざるの上に置き、熱湯をかけて油めきし、開く。
- ②もめんとうふは電子レンジにかけて、水切りをする。
- ③にんじんはスライスして、花型に抜いて下ゆでし、残りの部分はみじん切りにする。菜の花は下ゆでする。
- ④しょうが・白ねぎはみじん切りにする。
- ⑤ボウルに若とりミンチ・塩を入れて練り、酒・片栗粉・②・③のみじん切りにしたにんじん・④・ひじき・さつゆでたグリンピースを入れて混ぜる。
- ⑥①に⑤を詰めて、爪楊枝で口を閉じる。
- ⑦鍋にAを入れて火にかけ、⑥を入れて煮立ったら落しぶたをして10分ほど煮る。
- ⑧器に⑦を盛り、③の花型のにんじん・菜の花を添える。

**材料のワンポイント**  
・だし汁は、あんかけにしてもおすすめです。  
・ふわっとした中に食感のある野菜を入れるのもおいしいです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 217kcal

