



からだに美味しいレシピ

# えびと豆腐のふんわり揚げ きのこあんかけ



“健康になる“食べ合わせ”

食材に含まれる栄養素の力を  
パワーアップさせる“食べ合わせ”  
で健康になりましょう。

乾燥  
対策

豆腐 + やまいも

乾燥が気になる季節。豆腐のビタミンE  
とやまいものネバネバ効果で、体の中  
から潤いを保てます。おいしく食べて  
乾燥に負けないからだを作りましょう。



# えびと豆腐のふんわり揚げ きのこあんかけ

## 使用材料（2人分）

- 木綿豆腐… 150g
- むきえび… 60g
- 玉ねぎ… 60g
- やまいも… 40g
- しょうが… 4g
- 大葉… 2g
- 卵… 14g
- 塩… 少々
- 片栗粉… 大さじ2
- しょうゆ… 小さじ1
- 油… 適量

A

- 大根… 60g
- にんじん… 40g
- ほうれん草… 40g
- しめじ… 30g
- まいたけ… 30g
- 酒… 小さじ1強
- しょうゆ… 小さじ2
- 砂糖… 小さじ1強
- だし汁… 180cc
- 片栗粉… 小さじ1強

B

## 栄養価

エネルギー：297kcal / 食塩相当量2.3g  
たんぱく質：15.1g / 脂質：14.3g  
カルシウム：124mg / 鉄：2.2mg  
食物繊維：4.1g / 野菜：153g



## 豆腐 + やまいも

豆腐にはビタミンEが豊富に含まれ、血行を良くする効果があります。肌の隅々まで血液が巡り、乾燥などの肌トラブルを改善します。  
やまいものネバネバは、糖たんぱく質のムチンによるもので、高い保湿性があり、乾燥を防ぐ効果があります。

## 調理法

- 豆腐はキッチンペーパー等で包み、重石をしてしっかり水切りする。
- えびと玉ねぎは粗みじん切りにし、やまいもとしょうがはすりおろす。大葉はみじん切りにし、卵は溶いておく。
- 大根とにんじんは乱切りにし、ほうれん草は3～4cm長さに切って、それぞれゆでておく。しめじとまいたけはほぐす。
- ボウルに1を入れ、Aを加えてよく混ぜる。残りの2を加えて混ぜ合わせて4つに分け、水をつけた手で丸めて形を整え、160～170℃の油で揚げる。
- 鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら3のしめじとまいたけを加えて煮る。火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 器に3の大根・にんじん・ほうれん草を盛り、4をのせて5のあんをかける。