



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 69

第2次 とよあけ健康21計画

野菜たっぷり高野豆腐あんかけ



野菜1人
172g

★材料(2人分)★

○大根	60g
○長芋	40g
○高野豆腐	28g
○しいたけ	1個
○ほうれん草	1束(200g)
○サニーレタス	1枚
○ゆずこしょう	少々
○卵	1個
○顆粒だし	8g
○片栗粉	小さじ5

★作り方★

- ①大根(いちょう切り)、長芋(半月切り)、しいたけ(そぎ切り)、ほうれん草(ぶつ切り)に切る。。
- ②フライパンに水を入れ、火にかける。(中火)
- ③水を入れたフライパンに顆粒だしを入れ、野菜は根菜類から入れる。
- ④野菜に火が通ったら高野豆腐を入れる。
- ⑤水溶き片栗粉を入れる。
- ⑥とろみがついたら、といた卵を入れる。
- ⑦仕上げにゆずこしょうを入れて、ちぎったサニーレタスを皿にのせ、その上に盛り付けたら完成。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 あーちゃんさん】