

健康づくりレシピ

美唄市食生活改善推進協議会

ひとつの骨は3~4か月で生まれ変わります！

揚げたてが最高です♪
もちろん煮物もオススメ！



手作りがんもどき
(ひりょうず)

… 材料 (6個分) …

○木綿豆腐	1丁 (300g)	
○桜エビ	5g	
○干し椎茸	3g	
○芽ひじき	3g	
○揚げ油	適量	
		A
	○溶き卵	大さじ1
	○片栗粉	大さじ2
	○砂糖	小さじ1
	○塩	小さじ1/2

今月はカルシウム・ビタミンD・マグネシウムが摂れる、骨を丈夫に作り替えるレシピです。

… 作り方 …

- 1 木綿豆腐はしっかり水を切る。
- 2 干し椎茸と芽ひじきは水に浸して戻し、しっかりと水気を絞る。干し椎茸は他の具材に合わせた大きさを薄切りにする。
- 3 ①を袋に入れ、なめらかになるまですりつぶす（すり鉢・ブレンダー・ゴムベラ・泡だて器などを使ってすりつぶすこともできます）。
- 4 ③に桜エビとAを入れて混ぜ合わせ、スプーンや手で形を整える。
- 5 フライパンに油を入れ180℃で揚げ焼きにする。



水が入ったコップを重石としてタッパーの中に入れてあります！



【 豆腐の水切り方法 】

<レンジの場合>

1. 耐熱皿に豆腐を乗せてキッチンペーパーで包む。
2. ラップをせずに600Wのレンジで2分加熱する。
※加熱後は熱いので注意してください※

<重石を乗せる場合>

1. バットなどに豆腐を乗せキッチンペーパーで包む。
2. 底が平らなお皿などの重石を乗せて30分ほどおく。
(重石は豆腐の1.5倍が目安です)

1人分 (3個) : エネルギー 220kcal / 塩分1.7g