

# 油を使わない健康レシピ

豆腐でヘルシー

# 豆腐の鶏つくね煮

豆腐はアミノ酸バランスが良く、グリシニンというタンパク質にはコレステロールを下げる効果があり、細胞の老化防止、動脈硬化を防ぎ、成人病の予防になります。



《材料》 4人分		小麦粉	12g
豆腐	320g	だし汁	800ml
鶏むね肉(脂身なし)	200g	⑥ {	しょうゆ 24g
ねぎ(葉ねぎ)	40g		砂糖 12g
			みりん 20g
④ つくね下味用	しょうゆ	16g	さやえんどう 8g
	みりん	12g	片栗粉 24g
	しょうが(おろしもの)	4g	

## 《作り方》

- ① 豆腐をふきんに包み、元の重量の60~70%くらいになるまで水気を絞る。
- ② みじん切りしたねぎ、豆腐、鶏むね肉、④を加えてよく混ぜる。小麦粉を混ぜ合わせ、8つの平たい円形に形を整える。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、一煮たちしたら、⑥を加え②の鶏つくねを入れる。
- ④ 弱火にし鶏つくねに味を含ませるように煮て器に盛る。煮汁に水とき片栗粉を少しずつ入れとろみをつけ、つくねにかける。色良く茹でたさやえんどうを添える。

**POINT**

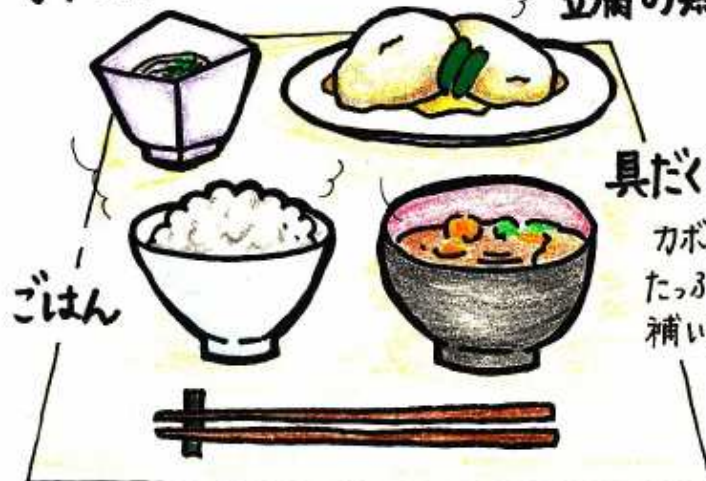
ボールに入れた具材は、おぼろがでるまでよく混ぜましょう。

## 《献立》

もずくのヌルヌルした成分は「フコイダン」という食物繊維の一種です。免疫細胞を活性化して風邪や感染症を予防します。酢に含まれる「クエン酸」は、疲労回復、冷え性を防いでくれます。

もずく酢

豆腐の鶏つくね煮



具だくさんお味噌汁

カボチャやナスなど旬の野菜をたっぷり入れて食物繊維の不足を補いましょう。

豆腐の鶏つくね煮	
1人分のエネルギー	218 kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	7.6g

名古屋市上下水道局

名古屋文理大学短期大学部

栄養実態研究サークル