



かんたん中華 カキ入りネギ豆腐

カキは海のミルクといわれるほど栄養素が豊富で、免疫力、抗酸化力に欠かせないミネラル・亜鉛を豊富に含みません。冬は特にグリコーゲンという糖質を多く蓄え、うま味が強くぷっくりしてまろやか。旬の甘いネギは、うま味を吸ってとろりと仕上がります。



【栄養価】(1人分)	脂質	11.6g
エネルギー	244kcal	炭水化物 22.6g
タンパク質	13.7g	食塩相当量 2.4g

材料 (2人分)

- カキ…………… 120g
- 片栗粉…………… 適量
- 木綿豆腐…………… 200g
- シイタケ…………… 2個
- 長ネギ…………… 1本
- a) ショウガ(みじん切り) ……1/2かけ
- ニンニク(みじん切り) ……1/2かけ
- オリーブ油…………… 大さじ1
- b) 濃い口しょうゆ…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1
- 酒…………… 小さじ2
- オイスターソース…………… 小さじ2
- 中華だしのもと…………… 小さじ1
- 水…………… 150ml

作り方

- ① カキをさっと洗い、分量外の塩少々と多めの片栗粉をまぶす。ボウルにカキと浸るくらいの水を入れ、つぶさないように優しく混ぜたら水を入れ替え、2、3回すすぐ。キッチンペーパーで水気をふき取り、片栗粉を全体にまぶす。
- ② 豆腐は耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジに1分30秒かけて水切りする。シイタケは石突きを切り落とし、4等分に切る。長ネギは飾り用に青い部分少々を千切りにし、他は2cm幅の斜め切りにする。
- ③ フライパンにa) を入れ、中火にかける。香りが立ったら①を並べ、両面を焼く。ふたをして火が通るまで加熱したら、カキを取り出す。
- ④ 同じフライパンにb) を入れ、中火にかける。沸騰したら豆腐をちぎりながら加え、シイタケ、斜め切りの長ネギを入れる。再度沸騰したら火を弱め、ふたをして3、4分煮る。
- ⑤ ③を戻し、分量外の水溶性片栗粉(片栗粉小さじ1、水大さじ1)でとろみを付ける。皿に盛り、千切りのネギを飾る。

使用したMOA自然食品

片栗粉／木綿豆腐／
瑞雲醤油こいくち／
てんさい糖／中華風
だしの素



オンラインショップ

利恵先生からのワンポイント

- ★ カキは片栗粉で洗うと汚れが取れます。焼く時に片栗粉をまぶせば、水分が流出せずぷくらとした仕上がりに。加熱して出てきた汁は天然の調味料です。捨てずに使いましょう。
- ★ 冬のネギは甘みが強く、煮るととろりとして、えも言われぬ美味しさに。太めでみずみずしいものを選びましょう。細めのネギなら2本入れても。
- ★ 豆腐はちぎって入れると断面に味が染みやすくなります。煮込み過ぎるとすが立つので、短時間で味をなじませるのにオススメです。
- ★ ごま油ではなくオリーブ油を使うと、すっきり軽い感じに仕上がります。



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究者。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。食生活アドバイザー2級 (FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳食育師3級 (国際薬膳食育学会認定)。スパイスコーディネーターマスター (SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜び家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>