

栄養士のおすすめ  
レシピ

# つくってみらんしょ

## 揚げ豆腐のきのこあんかけ

1人当たりのエネルギー … 約 280 kcal / 所要時間 … 約 45 分



- 材料 (2人分)
- 木綿豆腐 …………… 1 丁
  - 生椎茸 …………… 2 枚
  - えのきだけ …………… 20g
  - しめじ …………… 20g
  - 舞茸 …………… 20g
  - なめこ …………… 20g
  - めんつゆ …………… 100ml
  - 水 …………… 650ml
  - 万能葱 …………… 少々
  - 片栗粉 …………… 適量
  - 揚げ油 …………… 適量

※写真は2人分

### ● 作り方

- ① 豆腐は6等分にし、キッチンペーパーで水気をとる。
- ② 椎茸は軸を取り、薄切り、えのきだけは長さを半分ほど切つてほぐす。しめじは1本ずつ、舞茸は手でほぐす。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、きのこ類を入れ30秒間ほど加熱し、アクを抜き、ざるに上げ、水気を切る。
- ④ 別の鍋に水、めんつゆを入れ火をかけ、きのこを入れる。煮立ったら、片栗粉を水で溶いて加え、とろみをつける。
- ⑤ ①に片栗粉をまがし、170℃に熱した揚げ油でこんがりとし、色づくまで揚げ、器に盛る。
- ⑥ ⑤に④で作ったあんをかけ、万能葱をちらす。



栄養士  
のぞみ  
ごとう  
後藤 望

### ポイント

きのこを一度湯に通すことで、クセが取れて美味しく仕上がります。また、揚げ豆腐にせずレンジで温めた豆腐にかけられるだけでも簡単で良いです。

### 「きのこ」の豆知識

きのこは種類がたくさんあり、一年中出回っていますが、旬は秋となっています。

きのこの主な栄養成分は、野菜と似てビタミン類、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。特に食物繊維は、きのこはさつまいもに匹敵するほど豊富に含まれ、便秘を解消して大腸がんを予防する働きがあります。さらに食物繊維が血中コレステロールの上昇を抑え、動脈硬化を予防する効果もあります。

また、きのこに含まれる食物繊維の一種にβ-グルカンという多糖類があり、体の免疫力を高めてがんの増殖抑制にも効果がある成分として期待されています。

加えて、きのこは低エネルギーなので肥満防止の食材としても注目されています。

今回は、秋にぴったりのきのこをふんだんに使ったあんかけレシピをご紹介します。