

みそレシピ名：海老と枝豆の揚げ豆腐

～みそあんかけ～



1人分あたりの栄養価：エネルギー280kcal、食塩 4.4g

材料(2人分)

太子みそ……………適量
サラダ油……………適量
枝豆……………40g(10 さや)
塩……………少々
卵白……………1 個分
むきえび……………150g
木綿豆腐……………1 丁

片栗粉……………適量
薄力粉……………70g
A { 長ねぎ……………30g(1/5 本)
しょうが……………1 かけ
B { 酒……………45ml
みりん……………50ml
しょうゆ……………75ml
砂糖……………18g

作り方

- ①えびは粗みじんに切る。枝豆は塩少々を入れてゆで、さやから取り出しておく。
- ②木綿豆腐をボウルに入れてつぶし、①を加えてよく混ぜる。
- ③②に薄力粉と卵白を入れ、小判型に形を整える。
- ④フライパンに多めの油を入れ熱する。熱した油に③を入れて揚げる。
- ⑤A の長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。A と B を鍋に入れて温め、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけてあんを作る。
- ⑥揚げて少し油をとった④を皿に盛り付け、上に太子みそをのせる。
- ⑦⑤のあんをかけて出来上がり。

工夫したところ

豆腐は薄味なのでみそをたっぷりつけるとおいしい。あんかけのしょうがは多めにしても GOOD！ふわふわで食感もよくとてもおいしいです。

栄養士の一言コメント

塩分量が高めなので、しょうゆを入れず、太子みそ入りのあんをつくるなどすると、塩分量を下げることができます。

(参考:みそ入りあん)

みそ・酒・砂糖
→大さじ 1 づつ
中華スープの素
→小さじ 1
水→100cc

左記のすべての材料と、上記の材料 A を鍋に入れて火にかけて、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

