

# 高野豆腐の卵あんかけ



栄養成分 (1人分)	
エネルギー	249kcal
たんぱく質	17.1g
脂質	11.2g
炭水化物	16.4g
食物繊維	2.7g
カルシウム	138mg
鉄分	3.3mg
塩分	1.7g

## 材料 (4人分)

高野豆腐	4枚
卵	4個
きくらげ	6g
にんじん	40g
枝豆	180g (殻付き)

A	だし汁	560ml
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ4
	水溶き片栗粉	片栗粉 小さじ4
	水	40ml

## 作り方

1. 高野豆腐ときくらげは水で戻す。
2. 枝豆はさやから取り出し、にんじんは皮をむいて千切りにする。戻したきくらげは石づきをとり、千切りにする。
3. 鍋にAを入れて加熱する。沸騰したら水気を絞った高野豆腐・にんじん・きくらげ・枝豆を加える。にんじんに火が通ったら、高野豆腐を器に盛る。
4. 残った煮汁に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、溶き卵を流し入れて火を通して高野豆腐にかける。

## 栄養のおはなし

今月は、買っても余りがちな高野豆腐ときくらげを使ったレシピです。乾物には、他にも春雨や干し椎茸、切干し大根、とろろ昆布などがあります。どれもミネラルや食物繊維が豊富で保存がききます。

災害時など食料が手に入りにくい状況では、主食に偏った食事になりがちですが、このような乾物を常備しておくとし汁物に少し加えるだけで不足しがちな栄養素が補えます。

余るからと嫌煙せずに日ごろから積極的に使ってみてはいかがでしょうか？