

# 若芽会考案 高野豆腐アレンジレシピ!

## <高野入りゆでシュウマイ>



### 材料(4人分、16個)

高野豆腐	2枚(33g)	A	サラダ油	大さじ2
豚ひき肉	140g		しょうゆ	大さじ1
むきえび	70g		酒	大さじ2
長ねぎ	30g		片栗粉	大さじ3

### 作り方

1. 高野豆腐はぬるま湯で戻して水気を絞り、1cm角に刻む。
2. フライパンにサラダ油を熱し、①の高野豆腐を焼き色がつくまで焼き、Aを加えて汁気がなくなるまで炒め、常温に冷ます。
3. えびの背わたをとり、細かく刻んで包丁で軽くたたく。
4. ボウルにひき肉と長ねぎを入れて混ぜ、③を加えて練り「16個」に分けて丸め、全体に片栗粉をつける。
5. 鍋に多めに湯を入れ沸騰したら④を入れて煮て、浮き上がってきたら網じゃくしですくい、盛り付ける。

1人分当たり

エネルギー： 219kcal

たんぱく質： 12.9g

脂質： 14.2g

炭水化物： 2.1g

食塩相当量： 0.9g

食物繊維総量： 0.4g

### <管理栄養士からのおすすめポイント>

#### 高野豆腐の戻し方

ボウルにぬるま湯(40~50℃)を入れて高野豆腐を浮かべ、そのまま触らずに沈むまで待つ…それだけです!

#### 皮なしシュウマイ

皮に包まず、ゆでるレシピのため簡単にでき、皮の分の糖質がカットされています。また、たんぱく質・カルシウム・鉄分が豊富に含まれる高野豆腐を使用しているため、貧血や骨粗しょう症の予防のためにも、ぜひ一度作ってみてください。

高野豆腐だと分からない!というお声が多く、普段の高野豆腐とは食感も異なるレシピなので、高野豆腐が苦手な方にもおすすめです。

