

☆桜えびとグリーンピースの焼きがんも

【糖尿病レシピ】

本来がんもどきは、豆腐に野菜やきくらげを混ぜて油で揚げたものです。揚げずに焼くことで、揚げたもの(216kcal、脂質 13.4g)よりも低カロリーに仕上げる事が出来ます。

<主な材料・4人分>

木綿豆腐 1丁 (300g)
素干し桜えび 20g
新玉ねぎ 1/4 個
グリーンピース 正味 50g
サラダ油 大さじ 1
水菜 1/4 束
レモン 1/4 個
A
卵 1コ
小麦粉 大さじ 3
塩 小さじ 1



<作り方>

- ① グリーンピースはさやから取り出しておく。玉葱は粗みじん切りにする。
水菜は 4cm 幅、レモンは 3 等分になるようにくし形に切る。
- ② 木綿豆腐は厚手のキッチンペーパーで二重に包んで深めの皿に置き、重しをのせて冷蔵庫で一晩水気をしっかりと取る。
- ③ ボウルに水気をきった木綿豆腐を入れて、手でつぶしながらしっかりと混ぜる。
①と桜えび、A を入れてさらに混ぜる。12 等分にして丸く平らに形をととのえる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を入れてふたをしてこんがりとし色づくまで焼く。
裏返して、ふたをして火が通るまで焼く。残りも同様に焼いていく。
- ⑤ 皿に水菜とともに盛りつけ、レモンを添えたら完成。

エネルギー 166kcal 蛋白質 11.5g 脂質 7.9g 塩分 1.7g