

栄養士がおすすめする今日のレシピ！

いただきます

お餅のあんかけ～中華風～



1人分 約390kcal 蛋白16.6g 塩分 2.0g

材料 1人分

切り餅	2個	油	小さじ1
シーフードミックス	60g	豆板醤	小さじ1/3
玉ねぎ	30g	料理酒	小さじ1/3
人参	10g	みりん	小さじ1/3
赤ピーマン	10g	しょうゆ	小さじ1
ねぎ	10g	オイスターソース	小さじ1/3
しいたけ	10g	テンメンジャン	小さじ1/3
にんにく	5g	中華だし	小さじ1/3
生姜	5g	ごま油	小さじ1/3
		水溶き片栗粉	大さじ1

【作り方】

- ① にんにく、生姜はみじん切り、その他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油をひいて、にんにく、生姜を炒めたら豆板醤を加える。
- ③ ②にシーフードミックス、野菜を加え、火が通ったらAで味付けをする。
- ④ 水50mlで溶いた中華だしを加えて煮込んだら、水溶き片栗粉でとろみをつけて、ごま油を回し入れる。
- ⑤ 焼いた餅の上に④のあんをかけたら出来上がり♪



お正月も過ぎ、お餅が余ったけど雑煮やお汁粉にも飽きてしまってどうしよう～とっていませんか？

冷蔵庫にあまっている野菜であんかけにすると立派な1品になりますよ♪
このあんはお餅だけでなく、魚やお肉、豆腐などにも合うので是非試してみてください。テンメンジャンがない場合は赤味噌でもおいしく作れますよ。

管理栄養士 後藤 祐子

