

食育 推進隊

syokuiku sushintai



滋賀県立大学 人間文化学部
生活栄養学科「食育推進隊」のみなさん



今回の素材は「**にがりきぬとうふ**」

2018年から、滋賀県立大学の学生「食育推進隊」のみなさんにコープしがの商品を使ったレシピをご考案いただいています。

今回は、組合員開発商品「にがりきぬとうふ」を使った、ほっこり温まるレシピをご紹介します！



1168 冷蔵 毎週企画 豆光

にがり
きぬとうふ
400g



組合員と
一緒に
開発しました



本体 **158**円
(税込 **171**円)

大豆:滋賀県産

大豆:分別生産流通管理

(67kcal・食塩相当0.1g / 100g)

消費期限:お届け日含め3日

出汁のきいた やさしい味付け♪ 豆腐のあったか野菜あんかけ

エネルギー 約 250.5kcal・塩分 約 2.4g (1人あたり)

材料 (2人分)

- 1168** にがりきぬとうふ …… 200g
- 人参 …… 20g
- 262** 産直 春白菜 …… 100g
- 488** 産直 こめ育ちさくらたまご …… 2個
- 青ねぎ (小口切) …… 適量
- 片栗粉 …… 大さじ1
- 油 …… 適量

- A** 水 …… 1カップ
- 顆粒和風だし …… 小さじ1
 - こいくちしょうゆ …… 大さじ1
 - 土しょうが (すりおろし) …… 小さじ1

- 水溶き片栗粉
- 片栗粉 …… 大さじ1
 - 水 …… 大さじ2

作り方

1. 人参は細切り、白菜は5mm幅に切る。豆腐は2等分し、キッチンペーパーで水気をとって片栗粉をまぶす。
2. フライパンに油を温め、①の豆腐をこんがりと焼いて油をきり、器に取る。
3. フライパンをきれいにし、油少々を足して①の野菜を炒め、火が通ったら混ぜ合わせた「合わせ調味料(A)」を入れる。沸騰したら火を弱め、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
4. 3に溶きほぐした卵を加え、ひと混ぜして火を通す。2の豆腐の上にかけて、仕上げに青ねぎを散らす。

