

～夏でも食べやすい減塩レシピ！15分で完成～

# 豆腐の冷やしあんかけ



食塩量  
1.0g

## 材料(2人分)

豆腐	300g (1丁)
にんじん	60g
ネギ	50g
枝豆	40g
さくらえび	6g

だし汁	200ml
めんつゆ (3倍濃縮)	16g (小さじ2)
★水	20ml
★片栗粉	10g

## 下準備



- ・豆腐は水を切り、食べやすい大きさに切る
- ・にんじんは2mm幅の細切りにする
- ・ネギは2mm厚さの輪切りにする
- ・枝豆は殻から身ははずす
- ・片栗粉は水で溶いておく

※だしの取り方は同サイト

『減塩レシピの幅が広がる「だし」事典』をご覧ください。

※市販のだしを使う場合は、食塩量に注意してください。

他の減塩レシピをご覧になりたい方は、  
右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



公益財団法人  
仙台市健康福祉事業団  
Sendai City Health Welfare Organization

公益財団法人仙台市健康福祉事業団



## 作り方



① 小鍋にだし汁、にんじん、さくらえび、めんつゆを入れて中火で加熱する。



② 材料に火が通ったら、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。



③ 火を止め、ネギと枝豆を加える。



④ 冷ます。※

※あんの冷まし方

- ・ 常温に置く
- ・ 小鍋を氷水に付ける
- ・ 冷蔵庫に入れる



⑤ 豆腐を皿に盛り、あんをかける。

あんは保存容器に入れて冷蔵、もしくは小分けにして冷凍しておくと便利！なるべく早めに使いきりましょう！

### ●●減塩のコツ●●

- ・ さくらえびとネギの風味で減塩
- ・ わさびや、しそ、しょうがなどの薬味を添える

### ●●いろいろアレンジ●●

- ・ 豆腐を肉や魚に代えても美味しい
- ・ きのこを加えると、ビタミンDと食物繊維アップ！



豆腐の冷やしあんかけ  
(1人分)

- ・ **食塩量** 1.0g
- ・ エネルギー量 202kcal
- ・ 野菜量 75g

