

ごま豆腐風

材料(2人分)

かたくり粉……………20g
水……………180g
黒炒りすりごま……………4g
サラダ油……………20g
濃口醤油……………4g
練りわさび……………1g



1人分の栄養価

エネルギー……………137kcal
たんぱく質……………0.6g
カリウム……………21mg
リン……………19mg
食塩相当量……………0.3g

作りかた

1. ラップを湯のみなど浅めの器に沿わせて敷く。
2. かたくり粉を鍋に入れ水を加え、ダマが出来ないようによく混ぜる。
3. 2. に黒炒りすりごまを加え、耐熱性のゴムべらで絶えず混ぜながら中火で熱する。
4. 底のほうから半透明の塊状がでて、ぼったりしてきたら火から一度はずし、サラダ油を加え、練りこむようにしっかり混ぜる。
5. 再度火にかけ、弱火でぼったりするまで全体を底から均一にしっかり練り上げる。
※ボコッとしだし、透明感がでてきたらOK
6. 5. を 1. の器に分け入れ、茶巾絞りの要領で手早く包み、口を輪ゴムで止め、すぐに氷水に入れて冷やす。
7. ラップを外し、器に盛り付け、醤油をかけ、練りわさびを添える。

ポイント

- エネルギー補給食品は甘いものが多いですが、このレシピは高エネルギーにも関わらず、甘みがないため、甘いものが苦手な人に副菜として用いることができます。
- 練りごまをたくさん使用する市販品よりも、たんぱく質量を抑える事ができます。たんぱく質制限が緩めの方は、お好みでごまを増量してください。