

調理師おすすめ献立

2021年10月7日(木)夕食

滋賀産豆腐の信田巻き



栄養価(1人分)

エネルギー	91cal
たんぱく質	5.6g
脂質	6.1g
炭水化物	3.4g
食塩	0.7g

材料(4人分)

《信田巻き》

油揚げ	2枚
木綿豆腐	80g
ほうれん草	40g
人参	20g
しいたけ	15g
薄口しょう油	15g
みりん	6g
だし汁	80g
ゆず	2g

A

《銀あん》

薄口しょう油	4g
みりん	4g
だし汁	60g
片栗粉	2g

B

作り方

- ① 油揚げは長辺を切り開き、熱湯をかけ油抜きをする。
- ② 豆腐はゆがいて水抜きをした後、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 冷めた豆腐を滑らかになるまで潰す。
- ④ ほうれん草は茹で一口大に切る。
- ⑤ 人参としいたけは細切りにする。
- ⑥ ①に③を薄く塗り④と⑤をのせ巻く。
- ⑦ ⑥をAで火が通るまで煮る。
- ⑧ ⑦を食べやすい大きさに切る。
- ⑨ Bを煮立たせ銀あんを作る。
- ⑩ 仕上がった信田巻きに銀あんをかけ完成。

一口メモ

大豆に含まれる大豆サポニンが、
活性酸素の働きを抑制し、
老化を防ぐ効果が期待できる注目の栄養素です。

メニュー考案者: 株)南テストィパル 調理師 寺元

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なる
ことがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital