



# ちょっと工夫で! 脂質オフレシピ



※写真はイメージです

1人分  
エネルギー  
**155**  
kcal

1人分  
食塩相当量  
**0.9g**

1人分  
脂質  
**10.0g**

手作りすることで揚げずにヘルシー

## 揚げないヘルシーがんもどき

本来がんもどきは油で揚げるため給油率が高く、カロリーも高い料理になります。今回はフライパンで焼き上げることで、香ばしく仕上げるができます。

**脂質**

揚げた場合 **21.1g** → 揚げない場合 **10.0g**

**11.1g オフ!**

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

### 材料(3人分)

木綿豆腐……………	250g	A	白だし……………	大さじ2
乾燥きくらげ……………	5g		いりごま(白)……………	大さじ1
椎茸……………	2枚		片栗粉……………	大さじ1
人参……………	50g		ごま油……………	大さじ1
むき海老……………	80g			

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで30分ほど置きます。乾燥きくらげはお湯で戻し、細切りにします。人参は3cm長さの千切りにし、さっと茹でます。椎茸は3cm長さの細切り、海老は、3cm長さに切ります。
- 2 ポウルに**1**と**A**を入れてよく混ぜ合わせ、6等分にして小判型に形を整えます。
- 3 フライパンにごま油をひいて熱し、両面がこんがりとなるまで焼き上げます。

**ココがPOINT!**

豆腐の水分が多いとまとまりにくいので、しっかりと水切りをしましょう。