

# そら豆と豆腐の中華風うま煮

さやが上に向かって育つことから  
「空を向いた豆」が名前の由来。  
ほのかな甘みと綺麗な翡翠色は  
春の食卓を彩ります



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

# そら豆と豆腐の中華風うま煮



## 材料(2人分)

- ・そら豆(さやつき)…6さや(18粒)
- ・もめん豆腐…1丁
- ・かに風味かまぼこ…40g
  - ※カニ身、エビでもよい
- (A)・水…200cc
  - ・鶏ガラスープの素…小さじ2
  - ・酒…大さじ1
- ・しょうが(おろし汁)…小さじ1
- ・ごま油…小さじ1
- ・水溶き片栗粉
  - (水…大さじ1、片栗粉…小さじ2)

## 作り方

- ① そら豆は茹でて、粗熱がとれたら、薄皮を外す。
- ② 豆腐は、食べやすい大きさに切り、水切りする。かに風味かまぼこはほぐす。
- ③ 鍋に(A)を入れて火にかけ、沸騰したら、②を加え、蓋をして弱火で5分煮る。器に豆腐をとりだす。
- ④ 鍋に残った汁に、①のそら豆を加えて煮たてせたら、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。仕上げにしょうが汁、ごま油を加える。
- ⑤ ③の豆腐に④をかける。

## 【そら豆の茹で方】

- ① そら豆をさやから出し、包丁で黒い部分に切り込みを入れておく(薄皮がとれやすくなる)。
- ② 水500mlを沸騰させ、塩(大さじ1)、お酒(50ml)を加えたら、そら豆を入れて2分程加熱する。
- ③ 色が変わり浮いてきたら、すぐにザルにあけて冷ます。(水にさらすと水っぽくなるためしばらく置いておく)
  - ※ そら豆をゆでる時、酒を加えると青臭さが消える

## 栄養成分(1人分)

熱量…202kcal たんぱく質…15.5g 脂質…9.4g 炭水化物…12.3g(食物繊維…3.1g)  
食塩相当量…1.6g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)