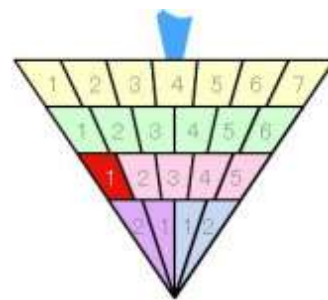


大崎上島町



食事バランスガイドでは



いぎす豆腐

【材料 (4人分)】

イギス…12g

だし汁…2カップと 1/2

大豆粉…80g

だし汁…カップ 2/3

大葉…4枚

みょうが…2個

調味料

白味噌…大さじ2

酢…大さじ1

砂糖…大さじ1

【作り方】

- ① イギスは水に戻し、しぼり、分量の出し汁で混ぜながら煮とかす。イギスがとけたらその中に分量の出し汁と混ぜ合わせた大豆粉を入れ、焦がさないように2分くらい煮る。
- ② 型に流し入れ冷やし固める。器に盛り付け、調味料を混ぜ合わせ、酢味噌をつくり、大葉、みょうがでいただく。

《一口メモ》

かいそう海藻料理の風味と涼感をいかし、大豆粉を加えることでたん白質を豊富に含んだいぎす豆腐に仕上げました。

イギスは、瀬戸内海のあさせ浅瀬でとれるかいそう海藻で、煮汁が冷えると寒天のように固まります。

栄養成分 (1人分)

エネルギー123kcal, たんぱく質 8.1g, 脂質 5g, 炭水化物 14.8g, 塩分 0.6g