

# ☆カリフラワーのあんかけ豆腐☆

しょうがと片栗粉のあんが、まだ寒いこの季節にぴったり!!カリフラワーの甘みも充分味わえます☆



豆腐の表面に付けた片栗粉がとろ〜りあんになって美味しく食べられます★

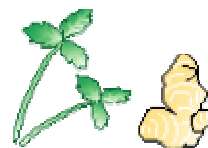
1人分

213kcal



## 材料 / 2人分

カリフラワー150g 絹ごし豆腐 350g 干しいたけ小2個 みつば 20g しょうが7g  
干しいたけ戻し汁 300cc みりん大さじ2 しょうゆ大さじ1 酒大さじ3  
和風だしの素小さじ1/2〜1 塩少々(味見しながら) 片栗粉適量



## 作り方

- ① 干しいたけを水で戻す(急いでは場合は電子レンジでチン♪)
- ② カリフラワーは洗って小房に切り、絹ごし豆腐は少し大きめに切ったらキッチンペーパーに包んで水気をきる。みつばも洗って切っておく。
- ③ 水気を切った豆腐の表面に片栗粉をつける。
- ④ 鍋に干しいたけの戻し汁・みりん・しょうゆ・酒・和風だしの素・しょうがのすりおろしを入れひと煮立ちさせ、塩で味を調えたらしいたけ・豆腐を入れ、カリフラワーはあまり火を通さないように最後に入れ、茎が柔らかくなったらみつばを入れて、すぐ火を止め、器に盛ったら出来上がり!

## ★旬の食材★



## カリフラワー

カリフラワーには**ビタミン B1・B2** (←老化や動脈硬化の原因となる過酸化脂質の増加を抑える)、**カリウム・カルシウム・鉄、食物繊維** (←整腸や便秘を改善) などを含みますが、特に下記の二つに注目しました!!

## イソチアネート

発がん物質を活性化させる酵素の働きを抑えるので、がんの予防に働きます!

## ビタミンC

カリフラワーに含まれるビタミンCは加熱に強く、ゆでたり炒めたりしても破壊されにくいのが特徴! ※火の通しすぎには注意です。

ビタミンCにはコラーゲンの生成を助け免疫力を高めるので、美肌や風邪の予防に効果があります!

ちなみに・・・茹でた後のビタミンC損失率はブロッコリーに比べて低いのです!

