

## 食改さんのおすすめレシピ

## 梅がんも

## 材料(4人分)

• 木綿豆腐 1丁(450g)

大和いも 35g

・にんじん(みじん切り) 10g

・干ししいたけ(みじん切り)2枚

• 卵 1/2個

塩

- 梅干し(粗みじん切り) 2個

・揚げ油 適量

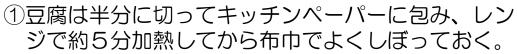
「・薄口しょうゆ 大さじ1・酒 小さじ2

し・だし汁 カップ1

• 大根 120g

・薬味ねぎ(小口切り)1本





- ②大和いもをすり、①とAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③8個に丸めて、中温の油でゆっくり揚げる。
- ④Bを合わせて火にかけておき、揚がった③にさっとかける。
- ⑤大根おろしと薬味ねぎをのせる。

ポイント

・山芋は消化酵素を含んでいるため、胃腸が弱っている時や、 胃もたれしている時におすすめ!

## 栄養価(1人分)

エネルギー: 259kcal

たんぱく質: 9.2g 脂質 : 19.5g

食塩相当量: 2.1g