



# ほうれん草とカリカリ♪油揚げの豆乳粥



クリスマス頃から始まり、年末年始は、ご馳走、ケーキ、頂き物、飲酒回数や量が増えるなどで普段食べている食事内容が変わる方もこの時期は多いようですが、胃は疲れていませんか？1月7日は七草粥を食べる日とされています。最近では七草パックも販売されていますが、七草粥でなくても小松菜、ほうれん草、菊菜などの青菜を使ったお粥でも充分です。「無病息災」「健康長寿」を願って、ご馳走続きで疲れた胃を休めてあげましょう。

今回は、豆乳、カリカリ油揚げ入りお粥をご紹介します。クリーミーでカリカリ食感♪たんぱく質も摂れるお粥です。

1食分 288Kcal 塩分 0.6g 糖質 39.5g

材 料／作りやすい分量 (3~4食分)

< 作 り 方 >



ほうれん草・・・4株 (80g)  
 油揚げ・・・1枚 (20g)  
 ◎ かつお節・・・2パック (4~5g)  
 水・・・200ml  
 豆乳・・・小1パック (200ml)  
 (成分無調整タイプ)  
 ご飯茶碗多めに1杯・・・(200g)  
 味噌・・・小さじ1と1/2  
 白ごま・・・小さじ1

- ① ほうれん草は茹でて水にさらし、しっかり水気を絞り、みじん切りにする。
- ② 油揚げは1.5~2cm角の角切りにし、油をひかずにフライパンでカリッとすするまで炒め焼きにする。
- ③ 鍋に◎、ご飯を入れ、弱めの中火にかけ、ご飯ひたひた位になるまで煮る。
- ④ ①を加えて混ぜ合わせ、味噌を溶き入れて、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ⑤ 器に盛り付け、白ごまを手でつぶしながら散らし、②をお粥の上にトッピングする。

- ☆ ほうれん草以外に、小松菜、菊菜、水菜などのお好みの青菜でも作れます。
- ☆ 洋風煮にしたい場合は、味噌を顆粒コンソメ小さじ1.5で味付けして下さい。
- ☆ 味噌は様々な味噌がありますが、色の薄めの味噌がおすすめ。色の濃い味噌は仕上がりが黒くなってしまいます。

## 料理のポイント

- ☆ 出汁を使わなくても、かつお節と一緒に煮ることで、かつお節から旨みがでます。
- ☆ 豆乳を入れたコク、油揚げをのせたカリカリの食感、ゴマを散らした風味などの工夫で、味噌の入れる量を控え、減塩でも美味しく食べられるお粥です。豆乳、油揚げの大豆たんぱく質も加えたお粥なので、1食あたり11.7gのたんぱく質も摂れる1品でも栄養満点のお粥です。