

『焼売』を使ったアレンジレシピ

豆腐とエノキとあんかけ

モヤシミックスと牛乳鍋

大粒焼売 6個入り



【材料】1人分

焼売…3個、絹豆腐…150g
 えのき茸…1/2袋、ネギ…5cm、小葱…少々
 <調味料>
 サラダ油…小さじ1、
 水…120ml、鶏ガラスープ…小さじ1、酒…大さじ1、
 片栗粉…小さじ1/2、ゴマ油…小さじ1

【材料】1人分

焼売…3個、絹豆腐…150g
 モヤシミックス…2/3袋(150g)
 <鍋のスープ>
 牛乳・水…各80ml、鶏ガラスープ…小さじ1、
 酒…大さじ1、豆板醤…少々、ゴマ油…小さじ1

【作り方】

- ① 焼売は四つ割りにし、豆腐は一口大に切る。エノキは石付きを落とし、長さを半分に切る。長ネギは粗みじんに、小葱は小口に切る。
- ② 鍋にサラダ油とネギを加え弱火で炒める。香りが出たら、エノキ、焼売、豆腐を加え、水とガラスープ、酒を加えて3-4分煮る。
- ③ 仕上げに水溶き片栗粉を加え全体を混ぜ、ごま油を加えて風味をつけ、小葱を散らす。

【栄養成分値】

熱量 412kcal、たんぱく質 21.0g、脂質 23g、
 炭水化物 31g、食物繊維 4.2g、食塩相当量 2.6g

【作り方】

- ① モヤシミックスと焼売、4つ切りにした豆腐を鍋に入れる。
- ② 分量の牛乳と水、酒を加え、鶏ガラスープを振り入れ、豆板醤を加えて蓋をして火にかける。
- ③ 煮立ったらコトコトと5分程煮て、仕上げにごま油を加えて火を止める。
 *豆板醤がなければラー油でもOK。

【栄養成分値】

熱量 463kcal、たんぱく質 23.6g、脂質 25g、
 炭水化物 31g、食物繊維 3.4g、食塩相当量 2.9g

<ポイント> 焼売に豆腐と副材料を足して、タンパクも野菜もとれるレシピ

焼売はひき肉に野菜も加え調味しており、それだけで十分美味しいのですが、皮やつなぎのデンプンなど意外に糖質も多い料理です。そこで、焼売に副材料を加えて少しアレンジすることで栄養のバランスアップ、そして満足度も高いお料理に変身できます。白菜や豆腐と鍋にしたり、モヤシミックスで野菜スープをつくり、仕上げに焼売と酢を加えれば「酸辣湯」風にもなります。買い置きができる冷凍焼売も便利、美味しい下味がついているので、仕上げの味付けはさほどしなくても美味しくできますよ。