

# とうがんとサラダ豆の寄せ物



栄養成分	1人あたり
エネルギー	80kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	1.0g
炭水化物	12.2g
食物繊維	4.0g
食塩相当量	0.9g

## 材料 (2人分)

えび	2尾(20g)	乾しいたけ	1g	〔粉ゼラチン	2g	副 菜		
清酒	少々	にんじん	10g		水		小さじ1	
とうがん	250g	さやいんげん	10g	たれ				
A〔だし汁	100ml	サラダ豆(市販)	35g	〔酢	小さじ1			
	うすくちしょうゆ	小さじ1強(4ml)	粉寒天		2g		しょうが汁	小さじ1
	みりん	大さじ1/2	水		100ml		こいくちしょうゆ	小さじ1

## 作り方



- ① 皮をむいたとうがんと、水で戻した乾しいたけ、1cm角に切ったにんじんに、Aを加え煮る。
- ② さやいんげんは食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ③ えびは背ワタを取り、食べやすい大きさに切って清酒をふる。
- ④ 粉寒天は水を加えて火にかけてよく溶かし、③のえびを入れる。火を止めてから、水でしめした粉ゼラチンと①②、サラダ豆を加える。
- ⑤ 型に入れて冷やし固める。
- ⑥ たれをつけていただく。

## コメント

とうがんの意外な食べ方です。ヘルシーであり、冷やし固めることによって見た目も涼しげです。しょうが汁と酸味を加え味を調えました。

作成者 / 東郷はるみ 様 (奄美市)