

かぼちゃのがんも<主菜>



エネルギー 239kcal

塩分 1.4g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

かぼちゃにはビタミンEが豊富に含まれています。ビタミンEは、強い抗酸化作用があり、動脈硬化、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞などの予防に役立ちます。

 阿知須共立病院 栄養科

かぼちゃのがんもの作り方

材料（2人分）

豆腐	150g
かぼちゃ	80g
長芋	20g
ツナ缶	10g
塩	1g
上新粉	8g
上新粉（まぶす用）	適量
揚げ油	適量
だし汁	100g
しょうゆ	5g
みりん	5g
塩	1g
片栗粉	3g
水	3g
いんげん	60g
人参	20g

A

- ① 豆腐は水気を切っておく。
- ② かぼちゃを小さめに切り、レンジ600Wで5分加熱する。
- ③ 長芋の皮をむいてすりおろす。
- ④ ボウルに①と②を入れ、マッシャーでつぶし、③とツナ、塩、上新粉を合わせて混ぜる。
- ⑤ ④を1人2ヶになるように等分して丸め、上新粉をまぶして170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥ 鍋にAを入れ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんをつくる。
- ⑦ 付け合わせのいんげんは塩ゆでにして、人参はしょうゆで薄く味をつけて煮る。
- ⑧ 皿に⑤のがんもを盛り、⑥のあんをかける。付け合わせを盛りつけて完成。