

～ プレイバックレシピ! 2006年5月 ～

トゥピチンツァイ

腐皮青菜

「あっさりヘルシーな炒め料理」

ユバと青菜のあっさり炒め



材 料 (4人分)

◇ 材料		◇ 調味料	
棒ユバ(乾燥)	7本	スープ	40cc
小松菜	1把	酒	大さじ 1杯半
		塩	小さじ 2杯
		砂糖	小さじ 1杯
		化学調味料	小さじ 2杯
		ゴマ油	適量

材料のワンポイント

ユバは良質なたんぱく質、サポニン、レシチン、イソフラボン、食物繊維などを摂取しやすい食材です。肉類に比べるとカロリーは控えめなのに、弾力のある棒ユバの歯ごたえが、ダイエット中の方にも満足していただける美味しい料理になります。

作り方

- ① 棒状の乾燥ユバをぬるま湯につけ一時間程戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② 小松菜を葉と茎に分けて切り、茎の部分が堅ければ湯通し又は油通しをする。
- ③ 調味料を量り準備しておく。
- ④ フライパンを熱しゴマ油を入れる。
- ⑤ 小松菜の葉から炒める。
- ⑥ サッと炒めたら、ユバと茎の部分を入れ炒める。
- ⑦ 酒、砂糖、塩、化学調味料、スープの順に入れ炒め、仕上げにゴマ油を少したらして出来上がりです。



◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

棒ユバは大きなスーパーやデパートで手に入ります。あらかじめ小さくカットしているものでも大丈夫です。炒め物には、厚めのユバを乾燥しそれを戻したもののの方が歯ごたえがあって美味しいですよ。ユバの戻し方は商品によって異なります(薄ければ冷水につけ数分で戻るものもあります)ので、購入した商品の説明に従って下さい。使用する野菜は、小松菜以外にもクセのないものでしたら何でも合います。