



学生実習で作った

# 東都大学のレシピ

No. 17

主食

メイン

サイド

汁物

デザート

## 豆腐ステーキ中華風野菜あんかけ

寒い日にぴったりのあんかけメニューです。豆腐と魚介類を使うことで、たんぱく質をしっかりとりつつエネルギーは控えめです。豆腐（大豆）に含まれる「サポニン」には抗酸化作用があり、コレステロールの蓄積を邪魔することにより、動脈硬化の予防が期待できます。

### 材料(2人分)

《豆腐ステーキ》  
木綿豆腐・・・240g  
片栗粉・・・2g  
ごま油・・・2g

### 《中華あんかけ》

豚バラ肉・・・20g 青梗菜・・・20g  
冷凍むきエビ・・・20g まいたけ・・・20g  
冷凍カットイカ・・・20g エリンギ・・・20g  
サラダ油・・・/小さじ1 人参・・・20g  
おろしにんにく・・・小さじ1/5 乾燥きくらげ・・・1g  
おろししょうが・・・小さじ1/5 うずら卵(水煮)・・・2個  
塩・・・2g  
こしょう(黒・粉)少々

### 《合わせ調味料》

顆粒中華あじ・・・小さじ1  
豆板醤・・・小さじ1/2  
醤油・・・小さじ1/2  
砂糖・・・小さじ2  
穀物酢・・・小さじ2  
水・・・200ml

### 《水溶き片栗粉》

片栗粉・・・小さじ1  
水・・・小さじ1

### 作り方

1. 豚バラ肉は3cm幅、青梗菜、まいたけ、エリンギを5cm幅に切る。人参は5cmの短冊に切り、きくらげは水で戻して3cm程度の大きさに切る。
2. 鍋にサラダ油を引き、にんにく、しょうがを炒め、豚バラ肉、むきエビ、イカを入れて炒める。肉に火が通ったら野菜ときのご類を加えて炒める。
3. うずら卵、水、合わせ調味料を入れて5分程度煮込む。
4. 水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
5. 豆腐はペーパータオルで水気を切り、片栗粉をまぶす。
6. フライパンにごま油を熱し、豆腐の両面を焼きつける。
7. お皿に豆腐を盛り、その上にあんをかける。



### 1人分

エネルギー 249kcal  
食塩相当量 2.7g

### 調理時間

25分  
(下処理除く)

### 調理のワンポイント!

豆腐は、水けを切り、フライパンでカリッと焼き上げると風味が良くなります。

季節や行事、テーマに合わせたレシピが続々登場!切り取り線でカットしてファイルにとじると献立のアレンジも可能!



学生実習で作った

# 東都大学のレシピ

No. 18

主食

メイン

サイド

汁物

デザート

## 台湾風デザート・オーギョーチ

オーギョーチ(愛玉子)とは、イチジクの仲間の植物「アイギョクシ」から作られるゼリー状デザートです。美肌によいといわれ、台湾女性に大人気。学生実習ではこの「オーギョーチ」に食感を近づけて寒天デザートにしてみました。どちらも食物繊維が豊富に含まれ、整腸作用が期待できます。

### 材料(2人分)

レモン生果汁・・・大さじ1 レモンのイチョウ切り 2個 《シロップ》  
砂糖・・・大さじ1 クコの実 10粒程度 レモン果汁小さじ2  
水・・・200ml 砂糖 大さじ1杯  
粉寒天・・・0.8g 水 大さじ2杯

### 作り方

1. 鍋に水200mlと粉寒天を入れて沸騰させ、しっかりと煮溶かす。
2. 砂糖を入れ、よく溶かし、レモン果汁を加えて火を止める。
3. 盛り付ける皿にレモンのイチョウ切り1枚、クコの実5粒程度を入れ、その上から寒天液をそそぎ、冷蔵庫で冷やす。
4. シロップの材料を合わせ、いったん煮たてて冷まし、食べる直前にかける。



### 1人分

エネルギー 66kcal  
食塩相当量 0.0g

### 調理時間

10分  
(冷やし時間・・・1~2時間)

### 調理のワンポイント!

固まった寒天をくずしてシロップをかけると、本場の「オーギョーチ」そっくり!ゼラチンで作る場合、寒天の5倍量です。レモンの酸により固まりにくい為、少し多めのゼラチン分量にて作り、シロップは煮たてて冷ましてから加えます。

季節や行事、テーマに合わせたレシピが続々登場!切り取り線でカットしてファイルにとじると献立のアレンジも可能!