

常食

# 夏野菜とトウフィールの焼き浸し

調理時間

15分

※浸す時間を除く



トウフィール



## 【材料】1人分

トウフィール	1/3パック
なす	20g
ピーマン	8g
サラダ油	6g
〔だし汁〕	40g
A しょうゆ	4g
〔みりん〕	4g
おろし生姜	1g

### 【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
141kcal	4.0g	10.0g	7.6g	0.6g

## 【作り方】

### 下準備

なすはへたを取り乱切りにして水につけておく。ピーマンはへたと種を取り、一口大に切る。

【A】を合わせてひと煮立ちする。

- なすとピーマンにサラダ油の1/2量をまぶし、残りのサラダ油を入れたフライパンで火が通るまで中火で焼く。
- ①を【A】につけて冷やす。
- 器にトウフィール、なす、ピーマンを盛り付け、【A】を注ぎおろし生姜を天盛りする。

## POINT!

焼いた夏野菜をつゆにつけトウフィールと合わせてさっぱりと食べられる一品です。生姜を添えて食欲をそそります。豆腐感覚で食べられるトウフィールは、エネルギーとたんぱく質の補給に役立ち、食欲が落ちがちな暑い夏におすすめです。

ミキサー食

も あり ます!

※浸す時間を除く



トロミアップパーフェクト



トウフィール

## 材料【1人分】

トウフィール	1/3パック
なす	20g
ピーマン	8g
サラダ油	6g
〔だし汁〕	40g
A しょうゆ	4g
〔みりん〕	4g
おろし生姜	0.3g
トロミアップパーフェクト	1g程度

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
141kcal	4.0g	10.0g	7.6g	0.6g

## POINT!

焼いた夏野菜をつゆにつけトウフィールと合わせてさっぱりと食べられる一品です。生姜を添えて食欲をそそります。豆腐感覚で食べられるトウフィールは、エネルギーとたんぱく質の補給に役立ち、食欲が落ちがちな暑い夏におすすめです。

## 作り方

## 下準備

なすはへたを取り乱切りにして水につけておく。ピーマンはへたと種を取り、一口大に切る。

【A】を合わせてひと煮立ちする。

※【A】はあんかけ用に少量残しておく。

トウフィールは角切りにする。

① なすとピーマンにサラダ油の1/2量をまぶし、残りのサラダ油を入れたフライパンで火が通るまで中火で焼く。

② ①を【A】につけて冷やす。

③ なすと【A】、おろし生姜をミキサーにかけてペースト状にしてトロミアップパーフェクトでとろみをつける。ピーマンも同じくペースト状にしてとろみをつける。

④ 器にトウフィールと③を盛り付け、残りの【A】にトロミアップパーフェクトでとろみをつけたものをかける。