

油揚げは、豆腐を薄切りにして水分を抜き、油で揚げて作られています。油で揚げている分豆腐よりもカロリーは高くなりますが、豆腐と同じように植物性たんぱく質や歯や骨を作るのに必要なカルシウム、マグネシウム、などのミネラルも含まれています。油揚げは冷蔵保存では賞味期限が3~4日と比較的短い食品です。だんだんと油も酸化してくるのですぐに使用できない場合は、冷凍保存にするのがおすすめです。油揚げは冷凍しても食感がそれほど変わらないので冷凍保存向きの食材です。

***レンジで作る卵の袋煮**

材料	1人分
小揚げ	1枚
卵	1個
えのき茸	10g
長ねぎ	2cm
麺つゆ (2倍濃縮)	大1
水	大2

1. 油揚げは上からすりこぎを転がし、熱湯をかけて油抜きをする。端を切り、袋状に開く。
2. えのきは根を切り落として1cmの長さに、長ねぎはみじん切りにする。
3. 1. に卵を割り入れ、2. のえのき茸、長ねぎも入れ、口をようじでとめる。
4. 小鉢に麺つゆと水を入れて、3. を入れふんわりラップをして電子レンジ 500w で2分間加熱する。ひっくり返してラップをふんわりかけ更に1分間加熱する。
5. ようじを取り除き縦半分に分ける。

***油揚げは上からすりこ木を軽く押しつけながら転がしておくと、両面を破らずに開きやすくなる。**
***卵は小鉢に割り入れてから、油揚げの口を広げて流し入れると入れやすい。**



***レンジで作る 油揚げのひき肉ロール (楽々作れる手の混んだごちそう風おかず)**

材料	3人分
大判油揚げ	1枚
片栗粉	大 1/2
ひき肉	200g
木綿豆腐	50g
片栗粉	大2
Mix ベジタブル	30g
長ねぎ	1/4 本
仙台味噌	大2
砂糖	小2

1. 油揚げは上からすりこぎを転がし、熱湯をかけて油抜きをする。三辺(短い辺を2カ所、長い辺を1カ所)を切って開く。
2. 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、軽く水切りをする。長ねぎはみじん切り。
3. 2. と鶏ひき肉・Mix ベジタブル・仙台味噌・片栗粉・砂糖をよく混ぜ合わせる。これを油揚げの幅の棒状にまとめる。
4. 開いた油揚げを広げ一面に片栗粉をふり、2. を油揚げの手前に置き、クルクルと巻いていく。
5. 4. をラップで包み皿にのせて、電子レンジ 500W で4分間加熱したら上下を返して更に3分間加熱する。ラップをはずして食べやすい大きさに切り分ける。

