

季節の飛竜頭

大豆食品と野菜で

体に優しいお総菜

善玉菌の活動を助けるオリゴ糖、中でも大豆オリゴ糖は少量でも整腸効果を発揮する上に、低カロリーと優れたもの。ここに食物繊維の多い乾物やグリーンピースなどの豆類、さらにキャベツやタケノコ、アスパラガス、ゴボウなど、オリゴ糖も食物繊維も豊富な野菜と組み合わせれば、腸内環境に良いお総菜に。季節ごとの食材を楽しめる飛竜頭は、植物油に含まれるオレイン酸が腸のぜん動運動も活性化させてくれます。

軟らかい春キャベツと油抜きした油揚げをだしでさっと煮た煮浸しや、水切りした豆腐を裏ごしし、練りごまやみそで味を整え、ゆがいた春野菜と合わせた白あえもお勧めですよ。

使用したMOA自然食品

塩・海っ子／砂糖・ティーシュガー／ごま油／MOA平飼いの精卵／瑞雲片栗粉／コーンサラダ油／瑞雲醤油 真濃口

材料（4人分）

木綿豆腐	400g
ニンジン	20g
タケノコ（水煮）	60g
キクラゲ	1g
グリーンピース（生）	30g
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
揚げ油	適量
アスパラガス	適量
しょうゆ	適量
おろしショウガ	適量
a) 卵	1個
かたくり粉	大さじ1
塩	小さじ1/2



作り方

- ① 豆腐は水切りし、裏ごしする。
- ② ニンジン、タケノコ、戻したキクラゲは粗みじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を炒め、砂糖、塩を加え、ふたをして3分ほど蒸し焼きに。
- ④ ①とa) をしっかりと混ぜる。③と塩ゆでしたグリーンピースも加え、均等に混ぜたら8等分して形よく丸め、120～130℃の低温で10分程度じっくりと揚げる。
- ⑤ 半分に切って素揚げしたアスパラガス、しょうゆ、おろしショウガを添えれば出来上がり。