

魚津の食材で簡単クッキング⑪

本新の高瀬製麩所さんの
麩を使いました。



麩のみそチャンプル

材料 (2人分)		作り方
車麩	2枚	①車麩は手で折って一口大にする。
水菜	50g	②水菜ともやしは3~5cmに、キャベツはせん切りにする。
もやし	50g	③フライパンに車麩とみそ、さとう、水を入れて火にかける。
キャベツ	50g	煮立ったら中火でかき混ぜながら加熱する。
みそ	大さじ1	④車麩がふっくらしてきたら②の野菜を入れ、しんなりするまで炒める。
さとう	大さじ1/2	⑤ごま油をまわしかける。すりごまをかける。
水	100cc	※野菜は何でもOK。火の通りにくい野菜なら、先に炒めてから麩を入れると良い。
ごま油	小さじ1	
すりごま	小さじ1	

- ・健康のために一人が1日に食べてほしい野菜の量は350グラムです。この「麩のみそチャンプル」は1人約70グラムの野菜を使っています。一度に野菜を350グラム食べるのは難しいものですが、今回のように、ちょっと一品足りないな、と思ったときに簡単に作れる野菜料理で、無理なく食べるようにしましょう。
- ・小麦粉のたんぱく質である「グルテン」を加工して焼いて乾かしたものが「焼き麩」です。そのため、麩にはたんぱく質や鉄分が多く含まれています。また、「プロリン」というアミノ酸が多く含まれています。「プロリン」はコラーゲンを作る機能を活発にする力があると言われています。
- ・麩は戻してから使うイメージがありますが、今回のように汁を吸わせながら料理すると甘みが増します。また、和風の料理ばかりでなく牛乳で戻してフレンチトーストやグラタンのようにしても良いですね。

