



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

くるま ぷ

## 車麩とたまねぎの煮物



### 【一人分】

エネルギー	98Kcal	たんぱく質	4.4g
脂質	5.3g	炭水化物	9.2g
食塩相当量	0.7g		



車麩

### 【材料】（2人分）

・車麩	3枚
・ごま油	適量
・玉ねぎ	1/2個
・中華干し蝦 (A)	大さじ1
・中華だし	小さじ1
・水	300ml
・オイスターソース	小さじ1～2
・添え野菜・くこの実	お好みで適量

### 【作り方】

- ① 半分に切った車麩と中華干し蝦は水につけて戻し、玉ねぎは千切りにする。
- ② 深めのフライパンにごま油を入れて熱し、軽く水気を絞った車麩を両面、うっすらと焼き色がつくまで焼き、お皿に取り出す。
- ③ 同じフライパンに玉ねぎと中華干し蝦を入れ、②と(A)を加え中火にかける。
- ④ ふつふつしてきたら、15分～20分程度、弱火で煮て出来上がり。

※添え野菜：ゆで小松菜・くこの実

各地方には郷土色豊かな麩が存在し、生麩、焼き麩、揚げ麩、乾燥麩などに分類できます。本日使用している車麩は焼き麩のひとつです。主原料は小麦グルテン。精進料理のたんぱく質源として、古くから使われてきた日本の伝統食材です。麩は高たんぱく質、低カロリーな食材のため、肉の代替品として使うことで、ダイエットの強い味方にもなります。その他の栄養素としてはカリウム・カルシウム・鉄・亜鉛などのミネラルが含まれています。

煮物以外にも癖が少ない味わいのため、もどした車麩に下味、衣をつけて揚げたカツや、すりおろしてパン粉の代わりに使うなど、様々な料理に応用ができます。保存がきくので、ストック食材としても重宝します。お肉料理が続いてしまっている、胃腸が疲れている時などプラントベースフード（植物性食品）な料理も取り入れてみてはいかがでしょうか？

## 武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡（ハート）診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

詳しくはこちらから↓

### 【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793



人材バンク  
管理栄養士  
竹内 ひろみ