

豆腐のきのこあんかけ



材料（2人分）

- ・木綿豆腐 1丁（300g）
- ・しめじ 1/2袋（50g）
- ・しいたけ 2枚（26g）
- ・青ねぎ 2本（8g）
- ・めんつゆ（ストレート） 大さじ3（45g）
- ・水 大さじ3（45g）
- ・すりおろし生姜 小さじ2（12g）
- ・水溶き片栗粉（片栗粉 小さじ1・水 小さじ2）

作り方

1. しめじは石づきを取り除き、ほぐす。しいたけは食べやすいサイズに切る。青ねぎは小口切りにしておく。
2. フライパンにめんつゆ・水・生姜・しめじ・しいたけを加えて煮る。
3. 片栗粉を水で溶いて加え、とろみがついたら青ねぎを入れて火を止める。
4. 木綿豆腐を器にのせ、ラップをせず500Wの電子レンジで約3分加熱する。
5. 4に3をかけて完成。

ひとことメモ

*あんかけに生姜が入っているので、身体が温まります。



栄養価（1人分）

エネルギー：133kcal
食物繊維：2.2g
食塩相当量：0.8g

