

豆腐のきのこあんかけ



材料（4人分）

・木綿豆腐	1丁（300g）
・しめじ	1/2袋（50g）
・えのき	50g
・きざみねぎ	適量
・めんつゆ（ストレート）	大さじ3（45g）
・水	大さじ6（90g）
・しょうがチューブ	小さじ1
・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、えのきは石づきを取り除き、ほぐす。
- ② 木綿豆腐は5cm角程度に切り、1つずつキッチンペーパーで包み、ラップをせずに電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
- ③ フライパンに①、めんつゆ、水、しょうがチューブを加えて煮る。
- ④ ③に水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。
- ⑤ ②のキッチンペーパーを取り外し、汁気を切った豆腐の上に、④のあんをかけて、最後に刻みねぎを散らす。

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。
- * 豆腐の形に添ってキッチンペーパーを巻くことで、豆腐が崩れにくくなります。

栄養価（1人分）

エネルギー：71kcal

食物繊維：1.8g

食塩相当量：0.4g

