

副食

豆腐のきのこあんかけ

[1人分] エネルギー：116kcal 塩分：0.7g



材料 [4人分]

- 豆腐：1丁
 - しめじ：1パック
 - えのきたけ：1パック
 - しいたけ：4枚
 - 長ねぎ：1/2本
 - 生姜：1/2片
 - 万能ねぎ小口切り：1本分
 - にんじん：40g
 - ごま油：大さじ1
 - だし汁：1 1/2カップ
 - 醤油：大さじ1
-
- 片栗粉：大さじ1 1/2
 - 水：大さじ2
 - ごま油：小さじ1

作り方

1

豆腐は4等分に切り、たっぷりの湯で温めます。

2

にんじんは千切り、しめじとえのきたけは石づきを除いて小房に分けます。しいたけは千切りにし、長ねぎと生姜はみじん切りにします。

3

中華鍋にごま油を熱して、長ねぎと生姜をジャッと炒め香りを出します。にんじんときのこ類を入れ、全体に油がまわったら、だし汁を注ぎます。

4

煮立ったら調味し、水溶き片栗粉を手早く入れてとろみをつけます。ごま油を加えて香りをつけます。

5

器に"1"の豆腐を盛り、上から"4"のあんをかけて、万能ねぎを散らします。

【ワンポイントアドバイス】

だし汁は和風、中華風どちらでもおいしくできます。

豆腐はソテーしてもgood！