

## 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！