

副食

凍り豆腐と野菜の醤油麹あん

[1人分] エネルギー：164kcal 塩分：0.9g



材料 [6人分]

- 木綿豆腐：1丁（冷凍しておく）
 - チンゲン菜：200g
 - 玉ねぎ：180g
 - にんじん：100g
 - れんこん：100g
 - 生姜：3g（みじん切り）
 - なたね油：大さじ1
 - 醤油麹：60g
 - かいわれ大根：5g
-
- 干し椎茸：6枚
 - お湯：2カップ
-
- 片栗粉：大さじ3
 - 水：大さじ3

作り方

1

木綿豆腐は一度冷凍し、解凍してから一口大に切ります。

2

干し椎茸は、お湯で戻してからそぎ切りにして、戻し汁は取っておきます。片栗粉は水にといておきます。

3

チンゲン菜は葉と茎に分け、それぞれ食べやすい大きさに切ります。玉ねぎはざく切り、にんじんは乱切り、蓮根は5mmの薄切りにします。

4

フライパンに油と生姜を入れて、生姜の香りが出るまで炒めます。干し椎茸、"3"のチンゲン菜の葉以外を加えて軽く炒めます。

5

チンゲン菜の葉、豆腐、干し椎茸の戻し汁を加え、蓋をして野菜がやわらかくなるまで煮ます。

6

醤油麴を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。

7

器に盛り、食べやすい大きさに切った、かいわれ大根を飾ります。
