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5㎜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

醤油麹を加え、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。