

副食

冷凍きのこ玉ねぎのあんかけ豆腐

[1人分] エネルギー：163kcal 塩分：2.1g



材料 [2人分]

- まいたけ：1/2パック
- しめじ：1/2パック
- しいたけ：5枚
- マッシュルーム：3個
- 玉ねぎ：1/4個
- 豆腐：1/2丁
- 米油：大さじ1
- 水：100ml
- 薄口醤油：大さじ1
- 塩：小さじ1/4

- 片栗粉：大さじ1/2
- 水：大さじ1/2
- 小ねぎ：適宜
- クコの実：適宜

作り方

1

きのこ玉ねぎをそれぞれ冷凍します。まいたけはほぐし、しめじは石づきを除いて小分けに。しいたけ、マッシュルームは薄切りにします。玉ねぎも薄切りにして冷凍します。

2

鍋に米油を温めます。冷凍した玉ねぎを飴色になるまで炒めたら、冷凍きのこ、水を加えて煮込みます。

3

豆腐を一口大に切って加えて軽く煮込み、醤油と塩で味を調えて水溶き片栗粉でとろみをつけます。

4

器に盛り、小口切りにした小ねぎ、クコの実を乗せます。