



お豆腐きのこあんかけ

●材料（2人分）

・木綿豆腐	200g
・片栗粉	大さじ1
・油	適宜（大さじ1）
・しめじ	50g
・えのきたけ	50g
・まいたけ	50g
A { ・水	150cc
・めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1と1/2
・水溶き片栗粉（片栗粉・水）	（各大さじ1/2）
・生姜（すり下ろす。チューブでもOK）	適宜（2g）
・万能ネギ（小口切り）	適宜（4g）

ひとメモ

豆腐・片栗粉・油で揚げ焼きする作り方ですが、生揚げに変更するとさらにお手軽に作れます。きのこあんかけは、お好きな野菜に変えてもおいしく頂けます。



栄養素（1人分）

エネルギー	198kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	10.5g
鉄分	1.5mg
カルシウム	92mg
食物繊維	3.2g
食塩相当量	1.3g

●作り方

- ①豆腐を食べやすい大きさに切り、水切りしておく。
（1人3個付けが目安）
- ②きのこは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にAを煮立たせ、②を入れて煮る。きのこに火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④①の豆腐に片栗粉をまぶし、油を入れたフライパンで揚げ焼きする。
- ⑤④をお皿に取り、③を上からかける。生姜、万能ネギを添える。