

# 豆腐のあんかけ



## 材料(2人分)

- ・生しいたけ 1個
  - ・えのき 30g
  - ・菜の花 30g
  - ・木綿豆腐 1丁(350g)
- 〈調味料〉
- ・酒 大さじ1/2
  - ・みりん 大さじ1/2
  - ・醤油 大さじ1/2
- 〈だし〉
- ・顆粒和風だし 小さじ1
  - ・水 200ml
- 〈水溶き片栗粉〉
- ・片栗粉 小さじ2
  - ・水 小さじ2

## 作り方

- ①水で洗った菜の花とえのきは3~4cmの長さに、生しいたけは石づきを切り落として薄切りに切る。
- ②鍋に、水400mlを入れ沸騰させる。
- ③②に顆粒和風だし、〈調味料〉を入れ、①と菜の花の茎の部分を入れ中火で4分加熱する。残り、2分になったら菜の花の葉の部分も入れ加熱する。
- ④③に水で溶いた〈水溶き片栗粉〉を入れ、素早くかき混ぜとろみをつける。
- ⑤豆腐を食べやすい大きさに切り、耐熱皿にのせ電子レンジで加熱する。(600Wで1分30秒)
- ⑥お皿に豆腐を乗せ、その上に④をかけて完成♪

(1人分)

エネルギー 164kcal

脂質 7.5g

食物繊維 2.5g

食塩相当量 1.1g

## ポイント・アドバイス

大豆たんぱく質ときのこ類に含まれる食物繊維には、血清コレステロールの低下作用があります。  
きのこのうまみとさっぱりとした醤油ベースのあんできゅうが食欲がないときにもおすすめです！  
あんをたっぷりかけてお召し上がりください♪