

豆腐のあんかけ

小長井支部食改さんのおすすめレシピ

〔材料／2人分〕

- 木綿豆腐.....2/3丁
- しめじ.....40g
- しいたけ.....40g
- えのき.....40g
- アスパラガス.....2本
- だし汁.....大さじ2
- しょうゆ.....小さじ2
- みりん.....小さじ2
- 片栗粉.....小さじ2
- 水.....適量

〔作り方〕

- ①しめじは小房に分け、しいたけは薄切り、えのきは3cm程度に切る。アスパラガスは茹でて、斜め切りにする。
- ②鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れ、煮立て、①を加えて煮て、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ③豆腐を盛り付けやすい大きさに切り、別の鍋で茹でる。
- ④器に豆腐を盛り、②をかける。



(1人分：125kcal)



NEW
動画で
作り方を
配信中!!

