



## 豆腐のおろしあんかけ(4人分)

木綿豆腐 . . . . . 2丁(800g)  
 しめじ . . . . . 100g  
 大根 . . . . . 300g  
 おろし生姜 . . . . . 大さじ1  
 めんつゆ(ストレート) . . . . . 240cc  
 片栗粉 . . . . . 適宜  
 ねぎ . . . . . 少々  
 油 . . . . . 小さじ1  
 クッキングペーパー

- ① 豆腐を一口大に切って、クッキングペーパーで水気を切る。大根はおろしておく。
- ② しめじの石づきを落とし、ねぎを小口切りに刻む。大根おろしとおろし生姜は軽く水気を切っておく。
- ③ 豆腐の表面に軽く片栗粉をまぶし、熱したフライパンに油を引いて両面キツネ色になるまで焼き、取り出す。
- ④ ③のフライパンでしめじを炒め、火が通ったら、大根おろし・おろし生姜・めんつゆを加える。
- ⑤ ④を水溶き片栗粉でとろみをつけ、③とねぎを加える。

めんつゆで簡単調理

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	196kcal	15.0g	9.7g	1.5g	264mg	2.3mg	2.9g