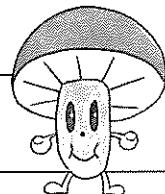


## 豆腐とえびの蒸しもの(4人分)



えび・・・・・・・・・・12尾(140g)  
 [しいたけ・・・・・・・・3枚(45g)  
 茹で筍・・・・・・・・・・50g  
 人参・・・・・・・・・・40g  
 [木綿豆腐・・・・・・・・300g  
 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ2  
 乾燥わかめ・・・・・・・・3g  
 枝豆(正味)・・・・・・・・30g  
 だし汁(昆布・鰹節)・・150cc  
 [塩・・・・・・・・・・小さじ1/3  
 酒・・・・・・・・・・小さじ1  
 [片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1  
 水・・・・・・・・・・小さじ2  
 小松菜・・・・・・・・・・80g  
 練りわさび・・・・・・・・小さじ1

- ① えびは殻と背わたを取る。しいたけは石づきを取り薄切り、筍は細切りにする。人参は飾り用に型で抜き、残りはせん切りにする。
- ② ボウルに豆腐を入れ軽くつぶし片栗粉を加え、乾燥したままのわかめ・枝豆・①のしいたけ・筍・せん切りの人参を加えて混ぜ合わせる。4等分にし、それぞれ器に入れる。えびと型抜き人参を上飾り蓋をする。蒸し器に入れ、強火で5分、弱火にして7分蒸す。
- ③ 小鍋にだし汁を沸かし、塩・酒を加えて味を調える。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④ 小松菜は茹でて3cm長さに切り、②の上へのせ、③のあんをかける。練りわさびを天盛りにする。

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
	116kcal	13.9g	4.1g	0.9g	160mg	2.0mg	2.4g