

～豆腐のとろとろきのこあんかけ～



豆腐にはタンパク質、きのこには
ビタミンDが含まれています。

☆材料

木綿豆腐(絹ごし豆腐でも代用可能)：150g しめじ：50g (1/2 パック)

☆調味料A

めんつゆ：大さじ2 水：大さじ3 すりおろし生姜：小さじ1/2

水溶き片栗粉：小さじ2

☆トッピング

小ねぎ(小口切り)：適量

めんつゆで簡単に作れる
のでお勧めです♪

☆作り方

- ①しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。
- ②フライパンに①、調味料Aを加えて中火で煮る。
- ③水溶き片栗粉を加え、かき混ぜながら中火で熱し、とろみがついたら火から下ろす。
- ④耐熱皿に木綿豆腐をのせ、ラップをかけずに 600W の電子レンジで 2 分程加熱する。
- ⑤水気を切った④に③、小ねぎをかけて出来上がり♪