

ダイニングメニュー

とろとした口当りで身体もあったか

卵豆腐のあったかあんかけ



お客さまから
アイデアを
いただいた
メニューです。

■材料〈4人分〉

たまご豆腐……………4個
かに風味かまぼこ…1パック(約80g)
ブロッコリー……………1/4株
めんつゆ(2倍濃縮)……………大さじ2
添付のたれ……………4袋
水……………300ml
塩……………少々
水溶き片栗粉……………適量

■作り方…調理時間約15分

- ①たまご豆腐はパックのまま湯煎で温める。
- ②かに風味かまぼこは裂いてほぐし、ブロッコリーは小さめの小房に分け、塩ゆでする。
- ③鍋にめんつゆ・添付のたれ・水を沸かし、②を加えて塩で味を調え、水溶き片栗粉で少し強めにとろみをつける。
- ④皿に①をパックから出して盛り、③をかける。



たまご豆腐の添付のたれの味によって、水の量や塩の量で味を調節してください。

食事バランスガイド

1人あたり: 90 kcal

