

ダイニングメニュー

とうふのやさしい口当たり

ふわふわ海老茶巾あんかけ

お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

- 無頭えび(中)……………4尾
- もめんとうふ……………200g
- れんこん……………50g
- 生しいたけ……………2枚
- ◆A 塩……………少々
- うす口しょうゆ……………小さじ1/2
- 片栗粉……………大さじ2
- みつば……………8本
- 〈あん〉
- ◆B だし汁……………360ml
- みりん……………60ml
- うす口しょうゆ……………60ml
- 水溶き片栗粉……………適量

■作り方…調理時間約20分

- ①えびは殻をむき、背わたを取り1cmに切る。れんこんはすりおろし、生しいたけはうす切りにする。
- ②ボウルに水気を切ったもめんとうふをつぶして入れ、①を加えて混ぜ、Aを加え、よく混ぜる。
- ③②を4等分に分け、ラップを広げてのせて、茶巾にし、輪ゴムで留める。
- ④沸いた湯の中に③を入れ、8~10分ほど火を通す。
- ⑤別の鍋にBを入れ、沸いたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥④のラップを取って、器に盛りつけ、⑤をかけ、ゆでて3cmに切ったみつばをのせる。



- ・わさびやおろししょうがをのせると味がアクセントが出ます。
- ・絹ごしとうふでもよりなめらかになり、おいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 114 kcal

