

ダイニングメニュー

レンジで簡単! 時短メニュー

厚揚げのしょうがたっぷりきのこあん



■材料〈4人分〉

厚揚げ	4枚
ぶなしめじ	1パック
えのき茸	1袋
しょうが(すりおろし)	1片分
みつば	1/4束
水	400ml
白だし	80ml
水溶き片栗粉	大さじ3~

■作り方…調理時間約15分

- ①厚揚げはさっと洗い、ぬれたクッキングペーパーではさみ、電子レンジにかけて温め、6等分に切る。
- ②ぶなしめじはいしづきを取り、ほぐす。えのき茸はいしづきを取り、3~4cmに切る。
- ③鍋に水・白だしを入れ、沸かし、②を入れて、火を通す。
- ④③が沸いたら、しょうがを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器に①を盛りつけ、④をかけ、ゆでたみつばを飾る。



- 汁ごと飲むと温まり、寒い季節にピッタリのメニューです。
- 厚揚げはレンジで時短調理をしていますが、とろみをつける前にだし汁で炊いても、ふんわりと仕上がります。

食事バランスガイド

1人あたり: 322 kcal

