

## ダイニングメニュー

いつもの玉子とうふにひと手間かけたら料亭風

# 冷やしあんかけ玉子とうふ

お客様の  
ご要望にお応えした!  
ヘルシー料理



### ■材料〈4人分〉

玉子とうふ……………4個  
 オクラ……………4本  
 むきえび(中)……………8尾  
 ◆A だし汁……………2カップ  
     みりん……………小さじ2  
     うす口しょうゆ……………小さじ2  
     酒・塩……………少々  
 水溶き片栗粉……………適量

しょうが(すりおろし)……………少々

### ■作り方…調理時間約15分

- ①オクラはガクとへたを取り、塩(分量外)で板ずりし、沸騰した湯で1分半ほどゆで、冷水に取り、5~7mm幅に切る。
- ②Aを鍋に入れて沸かし、背わたを取ったむきえびを入れ、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、鍋ごと氷水に浸けて冷やす。
- ③②が冷えたら、①を入れて合わせる。
- ④器に玉子とうふを盛り、③をかけ、上にしょうがのをのせる。



・鶏がらスープで中華風にしてもおすすめです。  
 ・具材は枝豆やコーンなどに代えても夏らしくおいしくいただけます。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 113kcal

