

野菜たっぷりあんかけ豆腐



材料 (3人分)

・絹ごし豆腐	1丁	・かつおだし	270cc
・豚もも薄切り肉	75g	・おろししょうが	3g
・むきえび	6尾 (30g)	・しょうゆ	大さじ1/2 (9g)
・小松菜	75g	・片栗粉	小さじ2 (6g)
・しめじ	30g	・青ねぎ	適量
・かぼちゃ	45g	・クコの実	適量
・玉ねぎ	30g		
・人参	15g		

作り方

1. 鍋に、3等分に切った豆腐と水を入れ、沸騰したら弱火にして、豆腐を温める。
2. むきえび、クコの実は茹でておく。
3. 豚もも薄切り肉、小松菜、しめじ、かぼちゃ、人参は食べやすい大きさに、玉ねぎは薄く切る。
4. 沸騰したかつおだしに3.を加え、食材に火が通ったら、おろししょうが、しょうゆを加える。
5. 再度沸騰したら弱火にして、水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. 器に1の豆腐を入れ、5をかける。
7. むきえび、小口切りにした青ねぎ、クコの実をトッピングする。

ひとことメモ

*ひと皿で、野菜たっぷり！ボリューム満点！彩り鮮やかに仕上がる一品です

