

豆腐きのこあんかけ

【材料】

木綿豆腐	1/2丁
しめじ	1/2パック
えのき茸	1/2パック
生椎茸	2枚
生姜	1/4片
にんじん	20g
ごま油	大さじ1/2
だし汁	3/4カップ
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	大さじ3/4
水	小さじ1
ごま油	小さじ1/2



【作り方】

- ①木綿豆腐は2等分に切り、たっぷりのお湯で温める。
- ②にんじんは千切り、しめじとえのき茸は石づきを除いて子房に分ける。椎茸は千切りにし、しょうがはみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱して生姜をさっと炒め、人参ときのこ類を入れ、全体に油が回ったら、だし汁を注ぐ。
- ④③が煮立ったら、しょうゆで味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油で風味をつける。
- ⑤器に豆腐を盛り、上から④のあんかけをかけて完成。

カルシウムが豊富な木綿豆腐とビタミンDのきのこ類を
合わせた一品です！

ビタミンDでカルシウムの吸収率を良くしましょう。

