



焼きだし豆腐の きのこあんかけ

だし香る

焼きだし豆腐のきのこあんかけ

材 料 (2人分)

木綿豆腐……………1丁
しいたけ……………1枚
しめじ……………1/2株
えのきだけ……………1パック
ねぎ(みじん切り)……………適量
だし汁……………250cc
※まるものだしパック使用
片栗粉……………適量
サラダ油……………大さじ3
★みりん……………大さじ1
★しょうゆ……………大さじ1
★酒……………大さじ1
★塩……………小さじ1/4
★しょうが(すりおろし)……………少々
★水溶き片栗粉……………適宜

- ① 豆腐は重石をしてしっかり水切りをし、八等分に切り、片栗粉を全体にまぶしておく。フライパンに大さじ3の油を入れ、豆腐を中火で全体に焼き上げる。
- ② しいたけは薄切り、しめじは小房に分ける。えのきだけは枝元を切り、3～4cmの長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁と②のきのこ類を入れ、煮立たせる。
- ④ ③に★を入れ、5分煮る。
- ⑤ しょうがを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて、1～2分煮る。
- ⑥ 器に焼きだし豆腐を盛りつけ、⑤のきのこあんかけをかけて、ねぎをちらしたら完成♪

コツ・ポイント

- 豆腐の水分をしっかり水切りすることがポイントです。
- 豆腐に片栗粉をつけたら、すぐに焼きましょう。
- 何度もひっくり返さず、片面にしっかり焦げ目がついたら、1度だけ返しましょう。
- 水溶き片栗粉は、片栗粉1：水2の割合で、とろみはお好みでどうぞ。今回は強めのとろみをつけてみました。