

主菜 「あんかけ焼き豆腐」

<材料（2人分）>

木綿豆腐	200 g
薄力粉	大さじ 1
植物油	小さじ 1
かに風味かまぼこ	40 g
生しいたけ	20 g
しめじ	20 g
えのきたけ	20 g
〔だし汁	1/2 カップ
〔みりん	小さじ 1
〔しょうゆ	大さじ 3/4
片栗粉	大さじ 1/2
さやいんげん	1 本

🌸作り方🌸

- ① 豆腐は1丁を4等分に切り、水切りをしておく。
- ② しいたけはスライス、しめじと半分に切ったえのきはよくほぐしておく。いんげんはゆでて斜め切りにする。
- ③ かに風味かまぼこは3cm長さに切り、ほぐしておく。
- ④ 鍋にだし汁、みりん、しょうゆを入れて熱し、②、③の材料を煮る。煮えたら水溶きかたくり粉を入れて、とろみがついたら火を止める。
- ⑤ 分量の小麦粉をまぶした①を、油を熱したフライパンでこんがり焼き、器に盛って熱いうちに④のあんをかけ、いんげんを散らす。