

キノコの組み合わせは自由に

主菜

厚揚げと きのこのあんかけ

材料 | 5人分 | 調理時間15分 |

厚揚げ…520g えのき…1/2袋50g
しめじ…1/2袋50g ねぎ(青味)…20g

しょうゆ…大さじ1と1/2	水…1カップ
みりん…大さじ1	片栗粉…大さじ1
A 砂糖…小さじ2	サラダ油…小さじ1
和風だしの素…小さじ1	

つくり方 |

1. 厚揚げを横半分に切り、油を引いたフライパンで白い面を焼いて食べやすい大きさに切る。
2. えのきは石づきを落とし半分の長さに、しめじは石づきを落とし、小房に分ける。
3. 耐熱容器に1の厚揚げを広げ、その上にえのき、しめじを広げる。
4. Aをよく混ぜ合わせ、3に回し入れる。
5. 耐熱容器にラップをふんわりとかけ、レンジで4～5分加熱する。
6. 一度取り出して上下をよく混ぜ、再びレンジで3～4分加熱する。
7. 小口切りにした、ねぎを散らす。

料理のポイント |

- レンジでは、片栗粉のとりみは出にくいいため、フライパンで炒め合わせ、混ぜ合わせた調味料を回し入れてもよい。



エネルギー 189kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 12.3g 脂質 12.8g 炭水化物 7.9g
食物繊維 1.6g カルシウム 255mg 鉄 3.0mg

管理栄養士のひと言

片栗粉のとりみで煮汁が具材によく絡まってうす味でも美味しさアップ