

茶巾豆腐の生姜あんかけ



材料 (2人分)

木綿豆腐	1/2 丁 (200g)
ひじき (乾燥)	1g
アスパラ (細)	1 本
にんじん	10g
片栗粉	小さじ 1
塩	ひとつまみ

ポイント

お豆腐にひじきと彩りのよい野菜を加えて茶巾にすることで、おしゃれな料理に変身！
お豆腐はよく水を切ることがポイントです。

A	
しょうゆ	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
酒	小さじ 1/2
だし汁	35cc
しょうが	2g
片栗粉、水	それぞれ小さじ 1/2 弱
青じそ	2 枚

作り方

- 1 豆腐は水気をよく切る。乾燥ひじきは水につけて戻し、さっとゆでて食べやすい大きさに切る。アスパラはさっとゆで、斜めに切る。にんじんはみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- 2 ボウルに豆腐を入れて手でもみほぐし、ひじき、アスパラ (穂先は残す)、にんじん、片栗粉、塩を加えてよく混ぜる。
- 3 2を半分に分け、ラップで包み、茶巾のように形を整え、輪ゴムで口をとめる。
- 4 沸騰したお湯に3を入れ、7～10分ほどゆでる。
- 5 小鍋にAを入れ、沸騰したらしょうがを入れ、さっと煮立たせて水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。
- 6 茶巾豆腐のあら熱がとれたらラップから出し、青じそを敷いた器に盛り、あんをかけ、アスパラの穂先を飾る。

1人分の栄養価

エネルギー93kcal / たんぱく質 7.2 g / 脂質 4.2 g / 食塩 0.9 g