

副 菜

高野豆腐と里芋の野菜あんかけ



材料：2人分

里芋(中)	2 個(125g)	
高野豆腐	1 枚と 1 / 3 枚	
しいたけ	1 枚	
人参	2 5g	
だし汁	300ml	
A	しょうゆ	小さじ 2
	みりん	大さじ 1
	酒	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1/2
	片栗粉	大さじ 1/2
	水	大さじ 1
小ねぎ	少々	

(作り方)

- ① 高野豆腐は水でもどし、水気をしぼり 2cm 角に切る。
- ② 里芋は皮をむいて一口大、人参は皮をむき 5mm 角に切る。
しいたけも 5mm 角に切る。
- ③ 鍋にだし汁と A、①、②を入れて落としぶたをし、
やわらかくなるまで煮る。
- ④ 高野豆腐と里芋を取り出し、皿に盛る。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつけて④にかけ、小ねぎを散らす。



【1人分の栄養価】

エネルギー 141kcal たんぱく質 7.3g 脂質 3.9g 食塩相当量 1.2g