埼玉県コバトン健康メニューとして 県クックパッドに掲載中のレシピです!

副菜

高野豆腐と里芋の野菜あんかけ



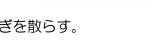
材料:2人分

里芋(中)		2個(125g)
高野豆腐		1枚と1/3枚
しいたけ		1枚
人参		25g
だし汁		300ml
	「 しょうゆ	小さじ2
Α	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ 1/2
		大さじ 1/2
上水		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。

やわらかく 煮ましょう



【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