

# 豆腐の野菜あんかけ



エネルギー
161 kcal
たんぱく質
7.9 g
カリウム
325 mg
リン
145 mg
食塩相当量
0.9 g

## ポイント

- ・ あんかけにすることで、ボリュームアップ！
- ・ 豆腐はしっかり水気を切り、片栗粉をつけたら、すぐ焼きましょう

## 材料(1人分)

木綿豆腐・・・100g  
片栗粉・・・6g(小さじ2)  
〔油・・・4g(小さじ1)  
ごま油・・・0.8g(ミスポーツ1)〕  
白菜・・・40g  
にんじん・・・10g  
長ねぎ・・・20g  
干しいたけ・・・1g  
絹さや・・・2g  
〔だし割り醤油・・・12g(小さじ2)  
だし汁・・・15g(大さじ1)〕

- 1、豆腐は水気を切って三等分にする
- 2、豆腐に片栗粉をまぶし、フライパンに油、ごま油をいれて両面を軽くこげめがつくまで焼く
- 3、絹さや、長ねぎは斜め切り、にんじん、白菜は細切りにして茹でこぼす  
干しいたけは戻しておく
- 4、茹でこぼした野菜、だし割り醤油、だし汁、しいたけを鍋に入れ火を通す
- 5、器に豆腐を盛り付け上から4をかける