

豆腐ピカタのキノコあん



大豆製品のおかず



材料(1人分) 133 kcal, 1.84単位

木綿豆腐 100g	しめじ 15g
鶏卵 15g	えのきたけ 15g
うすくちしょうゆ 1g	しいたけ 10g
サラダ油 1g	かつおだし 60ml
小麦粉 2g	うすくちしょうゆ 3g
	みりん 3g
きぬさや 1.5g	かたくり粉 1g
白ネギ 1g	

つくり方

1. 木綿豆腐はふきんに包んで上から重しを乗せて水切りをする。
2. しめじ・えのきたけ・しいたけは石づきを取り除く。えのきたけは1/2の長さに切り、しいたけは3mm程度の薄切りにする。しめじは1本ずつほぐしておく。
3. きぬさやは分量外のお湯で茹で、白ネギは白髪ねぎに切り水にさらしておく。
4. かつおだしを火にかけてうすくちしょうゆとみりんを入れて煮立て、2の具材を入れる。沸騰してきのこに火が通ったら水溶きかたくり粉を回しかけてとろみを付ける。
5. 1の豆腐にうすくちしょうゆを塗り、小麦粉を付け、溶き卵にくぐらせ、サラダ油をひいて熱したフライパンで焦げ目がつくまで焼く。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0.1	0	1.3	0	0.1	0.14(42.5g)	0.2	

* 計算せず