



豆腐のきのこあんかけ

秋が深まり気温が下がると、あったかいものが食べたくなりますね。夏の間、冷やっこで食べていた豆腐をあたたためて、温やっこにするメニューを紹介します。

きのこは、食物繊維やビタミンD、ビタミンB群などが豊富で便秘解消や骨粗鬆症、がんの予防に役立つといわれています。豆腐は、良質なたんぱく質や植物性脂肪により血中のコレステロールを下げ、動脈硬化や高血圧の予防に良いことが知られていますが、その他に老化防止に効果的な大豆サポニンや、女性ホルモンに似た働きをするイソフラボン、カルシウムも豊富であるため、骨粗鬆症の予防にも効果があるといわれています。

材料(2人分)

絹ごし豆腐 …… 200g(1/2丁)
生しいたけ …… 25g(中2枚)
エリンギ …… 50g(中1本)
えのきだけ …… 20g
だし汁 …… 1カップ
みりん …… 大さじ1
醤油 …… 小さじ1
塩 …… ひとつまみ
片栗粉 …… 小さじ2
しょうが汁 …… 少量
小ねぎ …… 適量



1 しいたけは軸を除き、薄く切る。エリンギは食べやすい大きさに切る。えのきだけは石づきを除き、長さを半分に切る。



2 豆腐は電子レンジ(500W)で30秒ほど加熱する。



3 なべにだしを入れて火にかけ、煮立ったら、みりん、醤油、塩、①を入れて煮る。きのこに火が通ったら、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、しょうが汁を加える。



4 豆腐に③のあんをかけ、小ねぎを小口切りにしてのせる。



調理時間

8分

栄養価(1人分)

エネルギー

98kcal

たんぱく質

6.6g

塩分

1.0g

point!

あんはひと煮立ちさせ、一旦火を消してから水溶き片栗粉を少しずつ回しかけ入れます。混ぜ合わせた後、とろみがつくまで温めるとダマにならずきれいにとろみをつけられます。