

あいちゃんセット

5

回目

A  
コース

11/14 金

B  
コース

11/15 土



# 豆腐のふんわり卵あんかけ

材料〈2人分〉

 鶏卵 … 3個

かに風味かまぼこ …… 5本

木綿豆腐 …… 1丁

生姜 …… 10g

しいたけ …… 3枚

三つ葉 …… 3本

薄口しょう油 …… 小さじ2

みりん …… 小さじ2

A 砂糖 …… 小さじ1

だし汁 …… 1カップ

塩 …… 少々

B 片栗粉 …… 大さじ1/2

水 …… 大さじ1/2

- ① 木綿豆腐はしっかりと水気を切り、4等分に切る。かに風味かまぼこはほぐす。
- ② 生姜はすりおろし、しいたけは薄切り、三つ葉はざく切りにする。
- ③ 鍋にかに風味かまぼこ、生姜、しいたけ、Aを入れて中火で3~4分加熱しBを回し入れてとろみをつけ、溶き卵を回し入れる。
- ④ 木綿豆腐は耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(500W)で1~2分加熱する。
- ⑤ 器に④を盛り、③をかけ、三つ葉をのせる。

約 309kcal 1人分