

焼き豆腐しめじあんかけ

とろりとかかったあんが身体を温める1品



材料(4人分)

焼き豆腐	……	1丁(400g)
しめじ	……	1パック
片栗粉	……	適量
塩	……	少々
こしょう	……	少々
なたね油	……	大さじ1
冷凍枝豆	……	8個
<合わせ調味料>		
だし汁	……	200ml
しょうゆ	……	大さじ1
砂糖	……	小さじ1
みりん	……	大さじ1
<水溶き片栗粉>		
片栗粉	……	大さじ1
水	……	大さじ2

作り方

- 1 豆腐は耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジで2分加熱し、水分を切り、キッチンペーパーで包んでおく。
 - 2 しめじは石づきをとり、2cmくらいの長さに切る。冷凍枝豆は解凍し、さやから出しておく。
 - 3 豆腐は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶしておく。
 - 4 フライパンになたね油を熱し、3を全ての面を焼く。
 - 5 全ての面に軽く焼き色がついたら、合わせ調味料としめじを入れて煮る。
 - 6 しめじに火が通ったら、水溶き片栗粉を入れて、強火で加熱し、とろみがでたら枝豆をいれて一煮立ちする。
- 最後の飾りは青ねぎや青みのものであれば何でも。