



食改さんのおすすめレシピ

湯豆腐の肉あんかけ



材料（4人分）

- ・豆腐（絹ごし） 2丁
- ・豚もも薄切り肉 240g
- ・しめじ 80g
- ・青ねぎ（小口切り） 1本分
- ・にんにく（みじん切り） 小さじ2
- ・しょうが（みじん切り） 1片
- ・ごま油 大さじ1

- | | | | | | |
|---|-------|----------|---|------|----------|
| A | ・出し汁 | 3/4カップ | B | ・片栗粉 | 小さじ2 |
| | ・赤みそ | 大さじ1 | | ・だし汁 | 大さじ1と1/2 |
| | ・しょうゆ | 大さじ1 | | | |
| | ・酒 | 大さじ2と1/2 | | | |
| | ・砂糖 | 大さじ1と1/2 | | | |

作り方

- ①豚肉は1.5cm幅に切り、しめじは石づきをとってほぐす。
- ②中火で熱したフライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りが出たら①を入れて炒める。
- ③Aを合わせ、②へ加えて煮込み、水溶き片栗粉（B）を加えてとろみをつける。
- ④③へ青ねぎを加え、肉あんを作る。
- ⑤豆腐は半分に切り、熱湯で温めて器に盛る。
- ⑥⑤へ④をかける。

ポイント



・あんかけに、にんじんや三つ葉などの野菜を加え、具たくさんにするのもおすすめ！

栄養価（1人分）

エネルギー： 280kcal
たんぱく質： 22.1g
脂質： 14.7g
食塩相当量： 1.3g