

《主菜》揚げだし豆腐の野菜あんかけ



あんに使う野菜は冷蔵庫に残っているものでアレンジOKです。

▶材料（4人分）

押し豆腐	1丁
小麦粉	適量
片栗粉	適量
揚げ油	適量
鶏ひき肉	40g
にんじん	20g
たまねぎ	60g (1/4個)
細切りたけのこ水煮	60g
えのきたけ	20g
絹さや	12g (5、6枚)
★しょうゆ	大さじ1と1/2
★みりん	1g
★砂糖	大さじ1
★水	1/4カップ
片栗粉	小さじ1

▶作り方

- ① 豆腐は1/4に切り、水気をよく取る。
- ② 小麦粉と片栗粉を同量ずつ混ぜ合わせておく。
- ③ 豆腐を揚げる直前に②をまぶし、170℃の油で約8分間揚げる。
- ④ にんじんは千切り、たまねぎは5mmにスライス、えのきたけは1/2にカットする。絹さやは斜めに1/2カットし、さっとゆでておく。
- ⑤ ★を煮立たせ、ひき肉を加え火が通ったら、にんじん、たまねぎ、たけのこ、えのきたけを入れて煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ⑦ 揚げた豆腐に野菜あんをかけ、絹さやを飾ったら出来上がり。