

余ったお吸い物の素で簡単に一品

簡単豆腐あんかけ



材料 (1人前)

木綿豆腐	1/4 丁
お吸い物の素 (1袋3g)	1/2 袋
水	大さじ4
みつば	5 g
片栗粉	5 g
水 (あん用)	小さじ2

1

豆腐は食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱する。(500wで1分半から2分)

2

お吸い物の素と水を鍋に入れて、火にかける。

3

沸騰したら、水に溶いた片栗粉でとろみをつける。

4

1の豆腐を器に盛付け、上から3のあんをかけ、みつばを添える

調理のコツ

豆腐をレンジで加熱する方法は他の料理でも応用が利きます。片栗粉は直接料理に振りかけられるタイプもあります。

栄養ポイント

栄養価

エネルギー量：93kcal
炭水化物：6.2g
たんぱく質：6.8g
脂質：4.2g
食塩相当量：??g