

食材2つだけ!

豆腐

×

かにかまぼこ



調理時間

10分

出汁のうまみを感じる優しい味つけ

豆腐のかにかまぼこあんかけ

材料 (2人分)

絹豆腐 …… 2/3丁(200g)

かにかまぼこ …… 3本

小ねぎ(あれば) …… 1本

○白だし …… 大さじ1

○酒 …… 大さじ1

○みりん …… 小さじ2

○しょうがチューブ …… 5mm

片栗粉 …… 大さじ1/2

1 材料を切る

豆腐は食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。かにかまぼこは手で割く。

2 レンジ加熱する

豆腐を耐熱皿にのせてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで2分半加熱する。

3 煮る

小鍋に水200ml(分量外)とかにかまぼこ、○を入れて中火にかけ、3分煮る。片栗粉と水大さじ1(分量外)を混ぜ、鍋に回し入れる。全体をかき混ぜてとろみがついたら火を止める。2にかけ、小ねぎをちらす。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索