

元気島で作られたこだわりの豆腐。原料の大豆はもちろん町内産



日野町食生活改善推進協議会の皆さんオススメ料理

～家庭で簡単に作れる豆腐料理を紹介します～

## 豆腐のきのこ牛乳あんかけ

### 【栄養】

エネルギー	326kcal
タンパク質	21.3g
脂質	17.0g
カルシウム	256mg
塩分	1.4g

### 【材料】4人分

豆腐 = 2丁、小麦粉・油 = 適量、しめじ = 150g、えのきタケ = 80g、しいたけ = 120g、にんじん = 50g、たまねぎ = 60g、セロリ = 40g、バター = 15g、水 = 1カップ、チキンコンソメ = 1.5個、牛乳 = 1カップ、生クリーム = 大さじ3、こしょう・塩・片栗粉 = 適量

### 【作り方】

豆腐の水気を切る。  
しめじ・えのきタケの石づきを取る。しめじは小房、えのきタケは半分にする。  
しいたけ、にんじん、たまねぎ、セロリを千切りにして、バターで炒る。水、コンソメ、牛乳を加えてひと煮し、生クリーム、こしょう、塩でかげんを見ながら調味し、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけて火から下ろす。  
①の豆腐に小麦粉をたっぷりとまぶし、揚げるか油を多めに敷いたフライパンの中で転がしながら、きつね色になるまで、こんがり焼く。  
皿に豆腐を盛り③の牛乳あんをかける。



町食生活改善推進協議会の皆さん