

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。

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、こんがりと焼く。

皿に豆腐を盛り の牛乳あんをかける。