

うなぎ豆腐

調理時間 15分

《 材 料 》

うなぎの蒲焼	1 尾
木綿豆腐	2 丁
食塩	少々
オクラ	8 本
粉山椒	少 々
タレ	
うなぎのタレ	80cc
水	大 3
水溶き片栗粉	
片栗粉	大 1
水	大 1

《 作り方 》

豆腐は半分に切り、厚みも半分にします。塩をふり電子レンジで2~3分火を通し、クッキングペーパーやふきんで水切りします。オクラは塩ゆでしておきます。

うなぎの蒲焼を豆腐の大きさに切り厚みも半分に切っておきます。

豆腐、うなぎ、豆腐、うなぎの順に重ねるときに豆腐側に片栗粉をつけ、ラップに包み電子レンジで3~4分火を通します。

うなぎのタレと水を鍋に入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。

器にうなぎと豆腐を盛りつけ、オクラを添え、うなぎのタレをかけて粉山椒をふりいただきます。

【おいしさのヒミツ】

塩をふって電子レンジで水切りすると味がしっかりつきます。

お料理上手メモ

あまり火を通しすぎるとパサパサしておいしくなくなります。



(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
355kcal	27.0 g	21.1 g	14.5 g	1.6 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校
<http://www.mikashiho.ac.jp>