

えび豆腐

調理時間 20分

《 材 料 》

海老	8尾
厚揚げ	4枚
干椎茸(小)もどした物	4枚
絹さや	12枚
おろし生姜	大1
調味料	
水	1カップ
風味調味料	小1
淡口醤油	大2
みりん	大2
砂糖	大1

《 作り方 》

- ① 海老は殻つきのままよく洗い、厚揚げは半分に切って、絹さやは筋を取り塩ゆでしておきます。
- ② 鍋に水・風味調味料・淡口醤油・みりん・砂糖を沸騰させ、厚揚げと椎茸を入れて炊きます。仕上げに、海老を入れ背が曲がったら、絹さやを入れ、火を消します。
- ③ しばらくおいてから、海老の皮をむき、厚揚げ、椎茸、絹さやとともに器に盛り、天盛りにおろし生姜をのせていただきます。



【おいしさのヒミツ】

海老に火が通りすぎると、おいしさが半減します。殻つきのまま煮た方が縮まず柔らかく出来ます。

☆お料理上手メモ☆

厚揚げの代わりに焼き豆腐や高野豆腐でもおいしくいただけます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
165kcal	16.0g	6.9g	8.6g	1.7g

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>