



主菜 【厚揚げのキノコあんかけ】

208キロカロリー  
食塩相当量 0.7g

材料名	1人分量(g)	作り方
厚揚げ	100	① 干し椎茸は戻し、もどし汁は残しておく。 ② 厚揚げは食べやすい大きさに切って、フライパンで表面がカリっとするまで温める。(湯通しでもOK) ③ グリンピース以外の野菜を食べやすい大きさに切る。 ④ ①のだし汁+水に ③の切った具材を入れ、火を通す。 ⑤ 野菜がしんなりしたら、醤油・みりんを入れ、グリンピースを加えて煮立て、塩で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑥ ②厚揚げを皿に盛り、⑤あんをかける。
<キノコあん>		
干し椎茸	3	
えのき	25	
玉ねぎ	25	
なす	25	
人参	10	
グリンピース	5	
●もどし汁と水	70	
●醤油	4	
●みりん	3	
●塩	0.1	
●水溶き片栗粉	適宜	



キノコたっぷりのあんで、満足感がアップします。  
厚揚げを、豆腐や肉・魚に変えてもいいですね！  
秋の味覚をたくさん食して楽しみましょう。

