

厚揚げとえのきの生姜あんかけ

材料（2人分）

厚揚げ	1枚
えのき茸	1束
サラダ油	小さじ2
しょうが	1かけ
水	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1
④ みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ2
青ねぎ	1本

エネルギー
214kcal

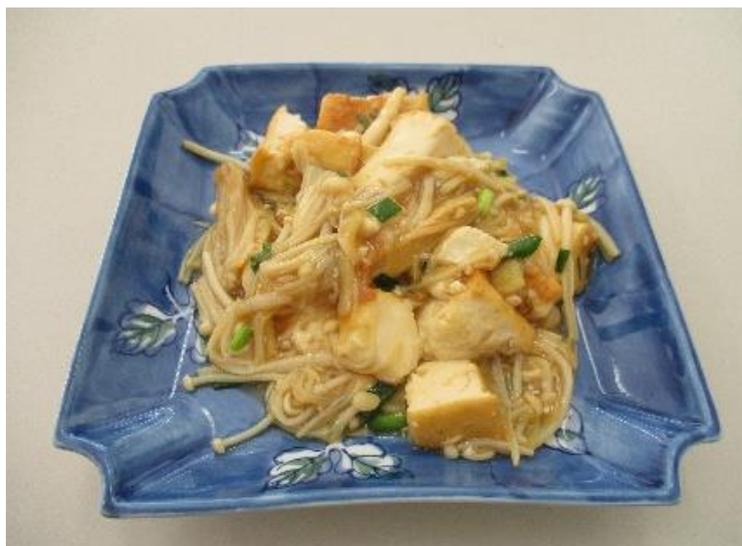
たんぱく質
9.9g

塩分
1.1g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

作り方

- ① 厚揚げは縦半分に切って1cm幅に切る。えのき茸は根を落し、半分の長さに切って、ほぐしておく。しょうがはせん切りする。
- ② フライパンに油を熱し、厚揚げとえのき茸を炒める。えのき茸がしんなりしたら、しょうがを入れてさっと炒める。混ぜ合わせた④を加え、さつとからめて火を止める。最後に小口切りにした青ねぎを合わせ、器に盛る。



子どもたちの『おてつだいポイント』

もりつけやかたづけもたいせつです。
できるところから、やってみましょう。

