



ゲンキ
レシピ

だし豆腐ごはん

○調理時間：10分 ○エネルギー：約300kcal
○食塩相当量：約1.3g

年末年始の疲れた胃腸をいたわる



食べすぎ、飲みすぎになりやすい年末年始。そんな疲れた胃腸をいたわる、豆腐のあんかけをそのままごはんにかけてのレシピです。シンプルながら、おいしく、体が温まります。だし汁はかつおだしがおすすめ。豆腐はお好みで木綿を使っても。

材料(2人分)

- 絹ごし豆腐…1/2丁
- しょうゆ…大さじ1/2
- 片栗粉…小さじ2
- ごはん…茶碗2杯分
- 酒…小さじ2
- 水…大さじ1
- だし汁…300ml
- 塩…1つまみ
- わさび…適宜

作り方

- ① 鍋にだし汁としょうゆ、酒、塩を入れて火にかけ、豆腐を大き目のスプーンなどですくいとりように入れて入れる。
- ② 沸騰したら2分ほど静かに煮て、火を強めて水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。
- ③ ごはんを入れた茶碗に豆腐を崩れないように入れて、つゆも加え、お好みでわさびを添える。



レシピをYouTube（動画）でご覧いただけます。二次元コードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。

～ MEMO ～