

# 凍り豆腐のあっさり煮

藤森有佳里さん

## おすすめポイント

□ささっと作れてヘルシー料理です。

1人分  
エネルギー 108kcal  
塩 分 1.1g

主  
菜



## <4人分の材料>

凍り豆腐 40g    にんじん 80g  
水菜 80g    しめじ 40g

### 煮汁

だし汁 400ml    しょうゆ 大さじ2  
みりん 大さじ2    砂糖 大さじ1  
酒 大さじ2



## <作り方>

- ①凍り豆腐を戻し、水をきる。(よく水を切るにより味がしみ込みやすくなる)
- ②にんじんを薄切りにし、凍り豆腐を食べやすい大きさに切る。しめじはほぐす。
- ③煮汁を鍋に入れ、沸騰したら水菜以外の材料をすべて入れる。煮汁の味をみながら加減する。
- ④野菜が柔らかくなったら、水菜を入れて火を通す。

### 調理上の注意点など

- 凍り豆腐の水切りの際、崩れないように気をつける。
- 味付けの調節に気をつける。
- 季節の食材をさらに入れると良い。