

♥ 高野豆腐&きのこのクリーム煮どんぶり

500kcal



材料(2人分)

きのこのクリーム煮

しめじ…1/2袋
舞茸…1/2袋
マッシュルーム…6個
パセリみじん切り…適量

【A】

牛乳…200ml
米粉…大さじ2

バター…大さじ1
塩、胡椒…各少々

高野豆腐のカリッと焼き

高野豆腐…1個
だし汁…200ml
米粉…適量
サラダ油…小さじ1

にんじんとレタスのサラダ

にんじん…1/4本
レタス…葉2枚

【B】

酢…大さじ1
オリーブ油…小さじ1
レモン汁…小さじ1/2
胡椒…少々

ご飯…2杯分(約300g)

作り方

- 1 しめじと舞茸は手でほぐし、マッシュルームは縦半分にする。【A】は混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにバターを溶かし、1のきのこを入れて炒め、しんなりしてきたら【A】を加えて混ぜ合わせながら、とろみがついたら塩・胡椒で味を調えて、パセリのみじん切りを軽く混ぜ合わせる。
- 3 高野豆腐はだし汁に浸けて戻し、汁気を軽く絞って約1cmの角切りにし、米粉をまぶして油をひいたフライパンで全面がカリッとするまでやや強火で香ばしく焼く。
- 4 にんじんは千切り、レタスは食べやすくちぎり、【B】で和える。
- 5 丼にご飯を入れ、クリーム煮と高野豆腐を盛りつけてサラダを添える。

＼ここがポイント／



高野豆腐を焼くという新発想!米粉をまぶせばクリームがよく絡み、タンパク質を多く含む高野豆腐は肉類の代わりにもなります。