



麺つゆ海老あんかけどんぶり

457kcal



材料(2人分)

海老野菜あんかけ

むき海老（冷凍可）
…100g
もやし…50g
小松菜…1株
にんじん…1/4本
椎茸（生）…2枚

【A】

水…150ml
麺つゆ…大さじ1
水溶き片栗粉…大さじ2

豆腐ソテー

木綿豆腐…200g
小麦粉…適量
胡麻油…大さじ1/2

塩ヨーグルトの浅漬け

かぶ…1株
にんじん…1本
白菜…葉1～2枚

【B】

プレーンヨーグルト
…400g
塩…小さじ2

ご飯…丼2杯分(約300g)

作り方

- 1 浅漬けを作る。野菜はよく洗ってから、かぶは縦半分になり、葉も長ければ切る。にんじんは縦4等分、白菜はざく切りにそれぞれ切る。混ぜ合わせた【B】を保存容器か保存袋に入れて、冷蔵庫で半日以上漬ける。余裕があれば一晩以上寝かせる。
- 2 豆腐は軽く水切りして、1～2cmの厚さに2等分する。
- 3 小松菜は3～4cmの長さにざく切り、にんじんは細切り、椎茸のカサと軸は薄切りにそれぞれ切る。もやしは洗って水気を切る。
- 4 【A】の水と麺つゆを鍋に入れて煮立て、【3】を加えてしんなりしてきたら海老を加えてひと煮し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 5 【2】の豆腐の表面に小麦粉をまぶし、フライパンに胡麻油を入れて全体をこんがり焼く。
- 6 丼にご飯を入れ、豆腐ソテーを盛りつけてから【4】のあんをかけ、ヨーグルトを軽く水で流してから食べやすく切った浅漬けを添える。

／ ここがポイント ／



ヨーグルトに対して約3%の塩を加えるだけでできる塩ヨーグルト。野菜の浅漬けだけでなく、お肉を漬けると柔らかくなります。