

がんものきのこあんかけ

軟らかいがんもどきに、きのこあんがたっぷりとかかった人気の一品です。

★材 料 (1人分)

がんもどき 1こ (30g)
さとう 0.3g
しょうゆ 1.5g
みりん 1g
酒 1g
だし汁 40g

鶏ひき肉 10g
生姜 0.4g
しめじ 4g
えのき茸 8g
青大豆 2g
さとう 0.3g
しょうゆ 1.5g
酒 0.5g
みりん 0.5g
でんぷん 0.5g

・・・つくりかた・・・

- 1 がんもどきは、油抜きしておきます。
- 2 だし汁、さとう、しょうゆ、みりん、酒を煮立て、油抜きをしたがんもどきを煮含めます。

(きのこあん)

- 1 生姜はすりおろします。えのき茸は、2～3cmくらいに切ります。
- 2 青大豆は前日に浸水をし、ゆでます。
- 3 鶏ひき肉は、から煎りをし、しめじ、えのき茸を加えて煮ます。青大豆を加えて、味付けをします。仕上げに生姜汁を加えて、水溶きでんぷんを加えます。

