



## きのこの蒸し豆腐 わさびあん

おなかのごちそう

難易度：★★☆

カロリー 85kcal

季節

食材 豆野菜

効能 冷え むくみのぼせ 疲れ ストレス お肌のトラブル 便秘 不眠 アレルギー

体質 気虚 陰虚 水毒

### 材料【4人分】

木綿豆腐：1/2丁(200g)

長いも：50g

しめじ：100g

干しいたけ：1枚

青ねぎ：1本

銀杏：8粒

昆布茶：小さじ1/2

粗塩：ひとつまみ

<わさびあん>

干しいたけ戻し汁：150cc

しょうゆ：大さじ1.5

みりん：小さじ2

酒：大さじ1

わさび：小さじ1

片栗粉：小さじ1

### 作り方

- 1 干しいたけをなるべく少ない水で戻し、薄切りにする。  
しめじは小房に分けて、5mm厚さに切る。銀杏は5mm幅の輪切りに、青ねぎは小口切りにする。
- 2 適当な大きさに切った長いも、少量の干しいたけの戻し汁、昆布茶、粗塩、木綿豆腐の順にミキサーに入れて攪拌する。
- 3 ①と②を合わせて、耐熱の器に入れる。
- 4 鍋底にフキンを敷き、3を並べ、器の半分ぐらいが浸るよう水を注ぐ。フタをして火にかけ、沸騰したら弱火にして10分間蒸す。
- 5 <わさびあん>材料を鍋に入れて煮立たせ、熱々を④にかけていただく。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.