

# 食のチカラ オリジナルレシピ

簡単  
スピーディー!  
ふわとろ♪

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介!

## 桜庭みさお先生

フリーパーソナリティー  
フードコーディネーター・食育インストラクター  
野菜ソムリエ・サケエキスパート



# あんかけ豆腐茶わん蒸し



材 料 (4人分)

絹ごし豆腐	200g
卵	2個
お好みのキノコ	適量
麺つゆ	適量
水溶き片栗粉	

絹ごしだと「滑らか」に、木綿だと「しっかり」とした食感。どちらでもOK!



## 作り方

- ① 耐熱性の深めの容器に豆腐を入れヘラで滑らかになるまで崩したら卵を入れ混ぜる。しっかりと混ぜ合わせたら、麺つゆを小さじ1杯加える。  
容器にラップをし、ラップの表面に爪楊枝で小さな穴を数か所あけて500Wレンジでおよそ5分加熱。
- ② キノコを食べやすい大きさにカットしたら鍋で茹で、麺つゆで味付けし水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ③ 5分経ったら①を取り出し(固まっている場合は更に1分加熱)、②をかけて完成。



レンジから取り出してすぐに、小鉢や茶わん蒸し容器などに取り分け、キノコあんかけソースをかけてOK