

土からキッチン～『ふわふわお豆腐卵のあんかけ』～健腸レシピ

2022年3月10日

みなさん、こんにちは～😊

少しづつ春が近づいてきましたね！ニュースでも一足早い河津桜が満開というのを見ると

「春がくるな～☺️」とウキウキします🍡みなさんは、いかがでしょうか？

さて、それでも朝晩は気温も低くなり、まだまだ暖かい食べ物が恋しくなしますね～。

今日のレシピはあったか～いけど簡単で、どの年代の方にも食べていただけるものを紹介しますよ！

ふわふわお豆腐卵のあんかけです。なんと！所要時間は10分程度ですよ😊時短レシピなので、あと1品って時にぴったり！しかも、いつも冷蔵庫にあるような食材で出来ますのでぜひ作ってみてくださいね。

豆腐は咳や喉の渇きに、熱による発疹や吹き出物、にきび、疲れや食欲不振に効果的。卵も喉の渇きや痛みによく、不眠や精神不安の薬効が期待できます。

そして、しいたけは腸が喜ぶ食材ですね！

百合根を入れて茶碗蒸し風もよし、緑をクリープースに変えてもよし、簡単なのでアレンジを楽しんでみてください！

【材料】2～3個分

豆腐 200g
卵 2個
かに蒲鉾 30g
しいたけ 大1個
絹さや 5枚
紅生姜 10g
白だし 小さじ1
水 200ml
めんつゆ 大さじ2
片栗粉 小さじ2

【作り方】

①豆腐は水を切りボールに入れ、そこに卵を割り入れ、白だしを加えなめらになるまでよく混ぜる。



②①を耐熱容器に入れラップをしてレンジで3分～4分加熱する。※固まっていたらOK

③しいたけは細切り、かに蒲鉾は細く裂き、絹さやスジをとりは5ミリ程度に切る。

④鍋に水を入れ沸騰したら、しいたけ、かに蒲鉾を入れめんつゆで味付けし、絹さやも加えたら少しの水で溶いた片栗粉を回し入れとろみをつけ、最後に紅生姜の微塵切りを加える。



⑤②に④を上からかけたら出来上がり！

