

かぶのきのこあんかけ

～かぶをきのこのうま味たっぷりのあんかけで～



1人分 41kcal
塩分 0.8g

材 料（2人分）

かぶ	小2個（120g）
えのき	30g
しめじ	30g
しいたけ	30g
A	めんつゆ（2倍希釈） 大さじ1と1/2
	酒 大さじ1/2
	片栗粉 大さじ1/2
	水 大さじ2

作り方

- ① かぶは皮をむき、乱切りにし、耐熱容器に並べふんわりとラップをかけ電子レンジで3分加熱する。
- ② えのきは、軸を落として半分の長さに切り、細かくほぐす。しめじは、石づきを切り落とし小房に分ける。しいたけは石づきをとり、薄切りにする。
- ③ ②を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジで2分加熱する。
- ④ Aをあわせ③にまわしかけ、電子レンジで30秒加熱し、ひと混ぜする。
- ⑤ ①のかぶを器に盛り、④のあんかけをかける。

※電子レンジ600wで加熱した時間です。