

# 豆腐と里芋の海老そばあんかけ

## ◎材料（3人分）

絹ごし豆腐 1/2丁(150g)  
 里芋 90g  
 片栗粉(まぶし用)  
 揚げ油

三つ葉 少々  
 水溶き片栗粉

海老 75g  
 A { みりん 大1・1/2  
       薄口しょうゆ 小1/2強  
       食塩 小1/3弱(1.5g)  
 かつおだし 1カップ

## ◎作り方

- ①里芋は1人2ケに切り、茹でこぼす。三つ葉は2cm長さに切り茹でる。海老は包丁で細かくたたかフードプロセッサーにかける。
- ②豆腐は1人2切になるように長細く切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③Aを合わせたもの大さじ1とかつおだし大さじ1を合わせ、里芋を煮る。
- ④鍋に、残ったA・海老・かつおだし大さじ1を入れ火にかけ、泡立て器でほぐしながらそばろ状にする。
- ⑤残りのかつおだしを温めて④に加え、アクを取り、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥②の豆腐・③の里芋を盛り付け、⑤を上につけ、三つ葉を飾る。



## ★栄養価（1人分）

エネルギー	水分	蛋白質	カリウム	リン	塩分
149Kcal	130.2ml	7.9g	332mg	132mg	0.9g