



豆腐のキノコあんかけ・おさつどら焼き

前沢地域 生活指導補助員
鈴木千恵子さん、岩淵千鶴子さん、佐藤幸子さん

ワンポイント

- ・豆腐はカリッと香ばしく、たっぷりのキノコのうまみを包んだ餡を絡ませます。
- ・おさつどら焼きの餡は、生地が温かいうちにナイフなどで乗せるときれいに仕上がります。

材料(4人分)

[豆腐のキノコあんかけ]

- ・豆腐…………… 1丁
- ・キノコ(シイタケ、エノキタケ、マイタケなど) 200g
- ・ショウガ(千切り)…………… 2枚分
- ・酒…………… 大さじ1
- ・片栗粉…………… 大さじ1
- ・塩、コショウ、サラダ油、小ねぎ… 少々
- ▲ [みりん、しょうゆ] …… 各大さじ1

[おさつどら焼き]

- ・くろむしパンミックス…………… 100g
- ・サツマイモ…………… 中1本(150g)
- ・砂糖…………… 大さじ4
- ・生クリーム…………… 50ml
- - ・卵…………… 1/2個
 - ・砂糖…………… 小さじ1
 - ・ハチミツ…………… 小さじ1/2
- ・サラダ油

作り方

[豆腐のキノコあんかけ] (調理時間：30分)

- ①シイタケは軸を取り除き、薄切りにします。エノキは根元を切り落とし、長さを3等分にして、マイタケはほぐします。
- ②豆腐は水切りし、両面に塩・コショウ各少々をふり、フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、豆腐の両面がカリッとするまで焼いて皿に移します。
- ③②のフライパンに①と酒を入れ、キノコがしんなりとするまで炒めます。
- ④▲を混ぜ合わせて加え、ふつふつとしたら、片栗粉に水50mlを加えて溶いたものを回し入れます。
- ⑤②に④をかけて、ショウガと小ねぎを散らして完成です。

[おさつどら焼き] (調理時間：60分)

- ①サツマイモは皮付きのまま2cmの厚さの輪切りにし、水にさらします。水気を軽く切りやわらかくなるまで蒸します。
- ②熱いうちに皮をむいてボウルに入れ、砂糖を加えます。砂糖を溶かすようにフォークでつぶしながら混ぜ、なめらかになったら生クリームを加えて混ぜます。
- ③別のボウルに■を入れ、泡だて器で混ぜ、水90mlを加えてさらに混ぜます。くろむしパンミックスを加え、粉気がなくなるまで混ぜます。
- ④フッ素樹脂加工のフライパンに油少量を弱火で熱し、キッチンペーパーで軽く拭きまします。続けて③を直径約5cmの円形に流し入れ、蓋をして1～2分焼き、表面が乾いてきたら返し、30～60秒焼いて取り出します。残りの生地も同様に焼きます。
- ⑤②の餡適量を焼きたての④の皮で挟み、ラップで全体を包んで形を整え完成です。