



今月のレシピ



全局で放送！「おしえて先生」で紹介
4月のテーマ：～ストレスに打ち勝つ～

🌸 ツナときのこの揚げ出し豆腐風

● 材料 (2人分)

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ・厚揚げ(絹) …………… 大1枚 | A |
| ・しめじ…………… 1/4袋(石づきをおとす) | ツナ缶 …………… 1/2缶(油をかるく切る) |
| ・えのきだけ…………… 1/4袋(3cm幅に切る) | 水 …………… 250ml |
| ・万能ねぎ…………… 適量(小口切り) | 白だし(濃縮タイプ)、みりん … 各大さじ1 |
| ・水溶き片栗粉(水、片栗粉) … 各大さじ1 | しょうゆ …………… 小さじ1 |
| ・塩…………… 少々 | しょうがすりおろし …………… 小さじ1/2 |

● 作り方

- ① フライパンに厚揚げをのせて弱めの中火で熱し、両面をカリッとさせたら、取り出して4等分に切る。
- ② フライパンにAとしめじ、えのきだけをいれて中火で熱し、沸騰したら水溶き片栗粉を少しずつ加えてとろみをつけ、塩少々で味を調える。
- ③ 器に厚揚げをのせ、②をかけたら万能ねぎをちらす。



料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK「ニュースシブ5時」出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。