

今治教会

三好スミ子さんの  
おかんメニュー

・豆腐の五目あんかけ



## 材料（4人分）

もめん豆腐 400g たまねぎ 80g にんじん 80g  
 たけのこ 80g 生しいたけ 60g みつば 2本  
 サラダ油 大さじ1と1/3 かつおだし カップ1と1/2(300ml)  
 塩 小さじ1/4 濃口しょうゆ 大さじ1と1/3 みりん  
 大さじ1と2/3 片栗粉 大さじ1と1/3

## 作り方

1. 玉ねぎは半分に切って薄切り。にんじんは2cm程度の短冊に、たけのこもうすく切る。しいたけは千切りにする。
2. みつばは2cmの長さに切る。
3. 鍋に油を熱し、1の材料を入れ炒める。
4. だし汁を加え煮立ったら、4〜5分煮て、調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、2を入れる。
5. 豆腐は1丁を8等分に切り、湯で煮て温め、水気を切ってから器に盛り4をかける。

今治教会

三好スミ子さんの  
おかんメニュー・さやいんげんの  
簡単白あえ

## 材料（4人分）

さやいんげん 120g  
 大豆のハムスライスパック スモーク風味 2枚(40g)  
 A(木綿豆腐 100g マヨネーズ 小さじ2 練りがらし  
 塩 1/5 こしょう 少々)

## 作り方

1. さやいんげんはゆでて、斜めに3cmの長さに切ります。
2. 豆腐ペーパータオルに包んで軽く重しをし、水けをきります。
3. ハムは細めの短冊に切ります。
4. Aを全部混ぜ合わせ、さやいんげん、ハムを和えます。

