

カリブロの豆腐ミルクあんかけ 材料（4人分）

カリブロ	280g	酒	大さじ2
絹ごし豆腐	1丁	塩	小さじ1/3
かに風味かまぼこ	40g	こしょう	少々
牛乳	400cc	片栗粉	大さじ1
小ねぎ	20g	水	大さじ2
しょうが	1かけ	サラダ油	大さじ1

【作り方】

- ①カリブロは小房に分け、熱湯で2～3分位下茹でしておく。豆腐は2～3cmのさいの目に切る。小ねぎは小口切り、しょうがとかまぼこは3cm長さのせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ねぎ、しょうがを入れて炒め、香りが立ったら、かまぼこ、牛乳、酒、豆腐を加えて大きく混ぜ、煮立ったら塩、こしょうで調味する。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③器にカリブロを盛り、②をかける。



エネルギー	180kcal	タンパク質	12.3g
脂質	7.3g	塩分	0.8g

（協力：信愛女学院短期大学）