



高子さん賞

## 豆腐のベーコン巻き 舞茸とチンゲン菜あん

使った野菜 舞茸、チンゲン菜



### 材料と分量（1人分）

\*各人、食べる量により異なります。

#### ●豆腐のベーコン巻き

もめん豆腐・・・1/2丁

スライスベーコン・・・4枚

片栗粉・・・適量

サラダ油・・・適量

#### ●舞茸とチンゲン菜あん

舞茸・・・1/4株

チンゲン菜・・・1株

鷹の爪・・・1/2本

ごま油・・・小さじ1/2

水・・・150cc

ほんだし・・・少々

酒・・・大さじ1

みりん・・・大さじ1

濃口醤油・・・小さじ1/2

塩・・・少々

おろし生姜・・・少々

水溶き片栗粉・・・適量

### 作り方

#### <豆腐のベーコン巻き>

- ① もめん豆腐にキッチンペーパーを巻き、水分をぬく。
- ② 水分をぬいた豆腐を4等分に切る。
- ③ 切った豆腐にベーコンを巻き、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を敷き、③をひっくり返しながらか全面を焼く。

#### <舞茸とチンゲン菜あん>

- ① 舞茸を粗くほぐす。
- ② チンゲン菜を5cm幅のざく切りにする。
- ③ 鍋にごま油と鷹の爪を入れ、火にかける。
- ④ ③に舞茸とチンゲン菜を入れて炒め、水・ほんだし・酒・みりん・濃口醤油・塩を加える。
- ⑤ ④におろし生姜を加え、さっと火にかけた後、水溶き片栗粉でとろみをつける。

#### <仕上げ>

豆腐のベーコン巻きにあんをかける。

### ★わが家ならではの工夫したポイント★

ベーコンで豆腐を巻き、旨味を加えてボリュームを出しています。

また、あんに生姜を加え、体を温める効果もあると思います。



### 【 審査評価 】

淡泊な豆腐にベーコンを巻いて旨味を出し、さらに舞茸とチンゲン菜のあんので品数は少ないが野菜などの旨味がまとまり、豆腐を大きく使うことでボリュームが出て食べ応えがありながらもヘルシーで満足のできるレシピでした。