

ごまだし豆腐鍋

～ 夏バテした胃腸にとっても優しいメニュー！豆腐とごまの美味しいドッキング！
ごまたっぷりの美味しいだしは全部飲みます。～



<材料>4人分

<材料>4人分

豆腐	2丁
揚げ	2枚
生椎茸	1パック
菊菜	1束
A いらごま名人(白)	1袋
だし汁	4カップ
塩	小1/2
薬味	青ねぎ、しょうが みょうが
金ごまぼんず	

<作り方>

1. 揚げは熱湯をかけ油抜きし、短冊切りにする。生椎茸は飾り切り、菊菜は4cm位に切り、豆腐は9等分する。
2. ミキサーにいらごま名人(白)と塩を入れすり、だし汁を少しずつ加えのばす。
3. 2. をザルでこす。
4. 鍋に1.の材料を入れ、3.のごま汁をはり、煮る。
5. 器に入れ青ねぎ、しょうが、みょうがなどのせん切りした薬味をのせ、金ごまぼんずで食べる。