



だいとう キラキラ大東

とうふ 豆腐の に スープ煮

レッツ♪ クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・豆腐.....1丁
- ・鶏肉(小間).....60g
- ・たまねぎ.....2分の1個
- ・にんじん.....2分の1本
- ・かぶ.....中サイズ1個
- ・かぶの葉.....あるだけ
- ・ほたて(水煮).....60g
- ・チンゲンサイ...1株
- ・チキンガラスープの素
.....小さじ2
- ・油.....小さじ1
- ・塩.....小さじ1弱
- ・こしょう.....少々
- ・しょうゆ.....大さじ1
- ・水.....2カップ
- ・片栗粉...小さじ2
- ・溶き水...大さじ1半

つく かた 【作り方】

- ①豆腐は、よく押して水気を切っておく。
- ②油を熱し、鶏肉を炒め、角切りにしたたまねぎと
いちよう切りにしたにんじんを入れ、さらに炒める。
- ③チキンガラスープの素と水、いちよう切りにした
かぶとほたてを入れて煮る。
- ④①の豆腐と調味料を入れ、さらに煮る。
- ⑤2センチ幅に切ったかぶの葉とチンゲンサイを加え、さっと煮えたら、溶き水でといた片栗粉をまわし入れ、とろみをつけたら完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：164キロカロリー
たんぱく質：15.6グラム
脂肪：6.6グラム
塩分：0.6グラム