



# だいとう キラキラ大東

## とうふ 豆腐の ふう チゲ風

レッツ♪

クッキング



### ざいりょう にんぶん 【材料】（4人分）

- ・絹ごし豆腐…1丁
- ・ぶた肉…200g
- ・あさり（むき身）…120g
- ・はくさいキムチ…160g
- ・はくさい…3枚
- ・もやし…2分の1袋
- ・しめじ…2分の1パック
- ・えのきたけ…2分の1袋
- ・ねぎ…1本
- ・にら…3分の1わ
- ・にんにく、しょうが…各1カケ
- ・ごま油…小さじ2
- ・がらスープの素…大さじ2
- ・水…4カップ
- ・しょうゆ…大さじ2と半分
- ・酒…大さじ2と半分
- ・砂糖…小さじ4
- ・こしょう…少々
- ・一味…お好みで
- ・すりごま…大さじ3
- ・たまご…2個

### つく かた 【作り方】

- ①豆腐は、軽く手でにぎり、くずしておく。
- ②ごま油を熱し、みじん切りにしたしょうがとにんにくを入れ、ぶた肉も加えて炒める。
- ③しめじは小房にほぐし、えのきは3センチに切り、はくさいとにらも3センチ、ねぎはななめ切りにする。
- ④水、がらスープの素を入れ、あさり、キムチ、しめじ、はくさい、もやし、ねぎ、えのき、にらの順に入れて煮る。
- ⑤調味料を加えて、味を整える。
- ⑥煮立ったら、①の豆腐を入れ、溶いたたまごを回し入れて、ふわふわと固まってきたら、すりごまを加えて、完成。

### えいようか ぶん 栄養価（ひとり分）

エネルギー：260キロカロリー  
たんぱく質：28.4グラム  
脂肪：10.6グラム  
塩分：1.9グラム