



# だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

## とうふ えびと豆腐の チリソース



### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・むきえび (冷凍) … 180g
- ・酒 … 小さじ 1
- ・片栗粉 … 大さじ 3
- ・揚げ油 … 適量
- ・豆腐 … 1丁
- ・たまねぎ … 2分の1個
- ・にんじん … 2分の1本
- ・マッシュルーム … 30g
- ・にんにく … 1かけ
- ・しょうが … 1かけ
- ・鶏がらスープの素 … 小さじ 1
- ・水 … 1カップ
- ・砂糖 … 小さじ 2
- ・しょうゆ … 大さじ 1
- ・チリパウダー … お好み
- ・ケチャップ … 大さじ 5
- ・油 … 小さじ 1
- ・片栗粉 … 小さじ 1

### つく かた 【作り方】

- ①豆腐はさいのめ切り、たまねぎとにんじんはあらみじん切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②えびはさっと熱湯に通して酒をふり、片栗粉をまぶして、カラリと揚げる。
- ③油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
- ④たまねぎ、にんじん、スライスしたマッシュルームを入れて炒める。
- ⑤鶏がらスープの素と水、調味料を入れて煮る。
- ⑥⑤に豆腐を入れて温まったら、小さじ2の水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑦⑥に②を入れて、さっと混ぜて完成。

### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：272キロカロリー  
たんぱく質：20.1グラム  
脂肪：11.6グラム  
塩分：2.2グラム