

木綿豆腐はしっかり水切り!!

主菜

野菜たっぷり 炒り豆腐

| 材料 | 8人分 | 調理時間25分 |

木綿豆腐…600g	万能ねぎ…2本
鶏もも肉…350g	[煮汁]
ごぼう…250g	A [だし汁…200cc しょうゆ…大さじ2と1/2 みりん…大さじ3
れんこん…300g	
にんじん…250g	
しいたけ…100g	

| つくり方 |

1. 木綿豆腐は水切りする。
2. ごぼうは、さがぎにして水にさらし、ザルにあげて水気を切っておく。
3. れんこんとにんじんは、皮をむき5mm幅のいちょう切りにする。しいたけは、4等分に切る。
4. 鶏肉は皮と余分な脂肪を取り除き、小さめの一口大に切る。
5. ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。
6. フライパンを中火で熱し、1の豆腐を木べらで粗くずしながらポロポロになるまで2分程度炒める。
7. 5の煮汁と鶏肉を加えて、鶏肉の色が変わったら、2のごぼうと、3の切った野菜を加える。時々混ぜながら煮汁がなくなるまで、10分程度煮る。
8. 器に盛り、万能ねぎをのせる。



エネルギー 215kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 15.0g 脂質 10.0g 炭水化物 18.7g
食物繊維 4.7g カルシウム 105mg 鉄 2.0mg

管理栄養士のひと言

だしの効いた煮汁が材料にしみ込むように味付け