

豆腐の中華煮(ほたて入り)



MEMO



材 料	分量(g)
鶏もも肉	25.00
しょうが	0.70
サラダ油	1.00
硬豆腐	80.00
ほたてがい(貝柱)	15.00
にんじん	10.00
たまねぎ	20.00
たけのこ(水煮缶詰)	10.00
ねぎ	5.00
とりがら	3.00
水	30.00
しょうゆ(淡口)	2.00
酒	0.50
食塩	0.30
かき油	1.50
でん粉	2.00

エネルギー(kcal)	158
たんぱく質(g)	13
脂質(g)	7.9
カルシウム(mg)	110
鉄(mg)	0.8
VA(μg)	176
VB(mg)	0.1
VB2(mg)	0.08
塩分(g)	0.8
食物繊維(g)	1.2

作り方

たまねぎはくし形に切る。しょうがはみじん切りにする。にんじんは短冊切りにする。たけのこも短冊切りにし、下茹でする。豆腐は角切り、ねぎは小口切りにする

油でしょうが・鶏肉、にんじん・たけのこ、たまねぎの順に炒める。

スープを加え煮る。ほたて・豆腐を入れ調味し煮る。

水で溶いたでん粉を加え、とろみをつける。ねぎを入れる。

豆腐から水分が出るので、スープは1割ほど控えて入れてみる。

