主菜ー煮物 h-41

豆腐の中華煮（えび入り）

材　料	分量（g）
硬豆腐	75.00
鶏もも肉	20.00
えび（2L）	15.00
しょうが	1.00
乾しいたけ	1.00
たまねぎ	20.00
にんじん	10.00
ねぎ	5.00
サラダ油	1.00
しょうゆ（淡口）	3.00
酒	1.00
食塩	0.40
かき油	1.00
とりがら	4.00
水	30.00
ごま油	0.50
でん粉	2.00

エネルギー（kcal）	149
たんぱく質（g）	12.3
脂質（g）	7.6
カルシウム(mg)	108
鉄（mg）	0.9
VA（μg）	175
VB(mg)	0.11
VB2（mg）	0.08
塩分(g)	1.1
食物繊維（g）	1.4

MEMO

作り方

① 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。豆腐は角切りにし，ねぎは小口切りにする。乾しいたけはもどしてせん切りにする。

② 油でしょうが･鶏肉，にんじん･えび，たまねぎの順に炒める。

③ スープを加え煮る。豆腐･しいたけを入れ，調味し煮る。

④ 水で溶いたでんぷんを加え，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。