

# 豆腐の中華風スープ

汁物

74kcal / 脂質2.9g / 塩分0.8g



## ワンポイント

ごまの風味をいかした中華風スープです。

片栗粉のとろみとごま油の膜で冷めにくいので、寒い季節におススメです。



### 材料(4人分)

- ・ 豚肉赤身(スライス) ..... 60g
- ・ 豆腐 ..... 160g
- ・ たまねぎ ..... 40g
- ・ にんじん ..... 40g
- ・ たけのこ水煮 ..... 20g
- ・ 干しいたけ ..... 2枚
- ・ ほうれんそう ..... 40g

- ・ しょうゆ(こいくち) ..... 小さじ1
- ・ 中華スープのもと ..... 大さじ1/2

#### 〈水どき片栗粉〉

- ・ 片栗粉 ..... 小さじ2
- ・ 水 ..... 大さじ1弱

- ・ ごま油 ..... 少々
- ・ 鶏がらスープのもと ..... 大さじ1
- ・ 水 ..... 400ml
- ・ 塩 ..... 少々
- ・ 洋ごしょう ..... 少々

### 作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切る。豆腐は1.5cm角切り、たまねぎ、にんじんはせん切りにする。たけのこは短冊切りにする。
- ② 干しいたけはさっと洗い、ぬるま湯でもどし、せん切りにする。
- ③ ほうれんそうは3cm長さに切り、さっとゆで、水冷し、水気をきる。
- ④ 湯をわかし、鶏がらスープのもとを入れ、豚肉を入れ、煮る。
- ⑤ あく、油をとり、にんじん、たまねぎ、中華スープのもとを入れ、煮る。
- ⑥ 干しいたけ、たけのこを入れ、煮る。
- ⑦ 豆腐を入れ、しょうゆで調味し、煮る。
- ⑧ 水どき片栗粉を入れ、煮る。
- ⑨ ほうれんそう、ごま油を加えて煮る。
- ⑩ 塩、洋ごしょうで味をととのえる。