

豆腐入り中華風煮

煮物

180kcal / 脂質10.1g / 塩分1.0g



ワンポイント

豆腐にはだいたいのおいしさと栄養が凝縮されています。

だいたいに含まれる栄養成分が消化吸収されやすい状態になります。



材料(4人分)

- ・ 合びき肉 80g
- ・ しょうが 少々
- ・ にんにく 少々
- ・ 豆腐 400g
- ・ たまねぎ 120g
- ・ にんじん 60g
- ・ たけのこ水煮 40g
- ・ ほうれんそう 40g
- ・ 干しいたけ 1枚
- ・ サラダ油 大さじ1/2

- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ しょうゆ(こいくち) 大さじ1強

- 〈水どき片栗粉〉
- ・ 片栗粉 小さじ2
- ・ 水 大さじ1/2

- ・ ごま油 少々
- ・ 塩 少々

作り方

- ① しょうが、にんにくはみじん切りにする。豆腐は2cm角切りにする。
- ② たまねぎ、たけのこは短冊切り、にんじんは5mmいちょう切りにする。
- ③ ほうれんそうは3cm長さに切り、ゆで、水出し、水気をきる。
- ④ 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。
- ⑤ サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、合びき肉を炒め、あく、油をとり、にんじんを炒める。
- ⑥ たまねぎ、たけのこ、干しいたけを入れ、炒める。
- ⑦ 砂糖、しょうゆで調味し、豆腐を入れ、煮る
- ⑧ 水どき片栗粉を入れ、煮る。
- ⑨ ほうれんそうを入れ、ごま油を入れ、煮る。
- ⑩ 塩で味をととのえる。