

豆腐のクリーム煮

煮物

220kcal / 脂質12.4g / 塩分0.8g



ワンポイント

豆腐を使ったヘルシーな洋風料理です。

出来上がったものを耐熱容器に入れて、上に粉チーズをふってオーブンで焼くと、豆腐グラタンになります。



材料(4人分)

- ・マカロニ 16g
- ・ゆで塩 少々
- ・鶏肉 40g
- ・ベーコン 20g
- ・むきえび 60g
- ・豆腐 280g
- ・たまねぎ 120g
- ・にんじん 60g
- ・パセリ 少々
- ・サラダ油 小さじ1

〈ホワイトルーの材料〉

- ・小麦粉 大さじ2
- ・バター 大さじ1+1/2
- ・牛乳 170ml
- ・脱脂粉乳 大さじ2
- ・ぬるま湯 大さじ2
- ・コンソメスープのもと 小さじ1
- ・塩 少々
- ・洋こしょう 少々

作り方

- ① マカロニは塩ゆでし、水気をきる。
- ② 鶏肉は一口大、ベーコンは1cm幅に切り、えびは洗っておく。
- ③ 豆腐は2cm角切り、たまねぎは1.5cm角切り、にんじんは1cm角切り、パセリはみじん切りにする。
- ④ ホワイトルーを作る。
(1) 小麦粉はふるっておく。
(2) 鍋にバターを溶かし、小麦粉を加え、弱火で炒める。
(3) ダマにならないように、牛乳を何回かに分けて加え、なめらかになるまでのばす。
- ⑤ サラダ油を熱し、鶏肉、ベーコンを炒め、あく、油をとる。
- ⑥ たまねぎ、にんじん、えびを入れ、炒める。
- ⑦ コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑧ ホワイトルー、とかした脱脂粉乳、豆腐、マカロニを入れ、煮る。
- ⑨ パセリを加え、塩、洋こしょうで味をととのえる。