

粉豆腐の煮物



材料 《4人分》

- ・粉豆腐…80g
- ・豚もも肉…40g
- ・ちくわ…1本(30g)
- ・ごぼう…80g
- ・にんじん…60g
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・青ねぎ…10g
- ・サラダ油…小さじ1/2
- ・砂糖…小さじ2
- ・こいくちしょうゆ…小さじ2
- ・だし汁…500ml

栄養価 《1人分》

エネルギー…160kcal
たんぱく質…14.2g
脂質…8.1g
食塩相当量…0.8g
鉄…2.0mg
カルシウム…148mg

作り方

- ① 豚もも肉は2cmくらいに切る。ちくわは輪切りにする。
- ② ごぼうは皮をこそげ斜め薄切りにし、水につけておく。
にんじんは細切り、玉ねぎは薄切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、青ねぎ以外の野菜と豚肉を炒める。軽く火が通ったらかつおだしを加え、砂糖、しょうゆで調味しやわらかくなるまで煮込み、ちくわを加える。③に粉豆腐を加え、軽く混ぜ炒り煮する。
- ④ 仕上げに青ねぎを散らし火を止めて蓋をして蒸らす。

ポイント

- ・粉豆腐を振り入れると水分を吸うので、下からまんべんなく混ぜるとおいしく仕上がります。