副食

豆腐の野菜ソース煮

［1人分］エネルギー：127kcal　塩分：0.9g　たんぱく質：8.1g　脂質：5.5g　食物繊維：2.6g

材料［4人分］

- 木綿豆腐：400g
- 葛粉：12g

【A】
- にんじん：80g
- 玉ねぎ：120g
- しいたけ：20g
- 生姜：8g
- かぶ：30g

【B】
- だし汁：480ml
- 醤油：大さじ1
- ごま油：小さじ1/2

作り方

1
【A】の野菜は、フードプロセッサーを使ってみじん切りにします。

2
【B】を鍋に入れ、"1"を軟らかくなるまで煮たら、少量の水で溶いた葛粉をまわし入れてとろみをつけます。

3
豆腐を大きめに切って加え、温めるように煮ます。火が通ったらソースと一緒に盛り付けます。