

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。