



## 季節の野菜レシピ



## 『秋の中華風雷汁』

豆腐を炒める音が雷の音に似ていることから“雷汁”という名がついたようです。秋の味覚が詰まった、具たくさんの汁物で体を温めましょう。



野菜  
100g

## 栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
130kcal	5.5g	4.5g	18.3g	1.4g

## ○材料(2人分)

木綿豆腐	100g	ごま油	小さじ 1	
ごぼう	60g	水	350cc	
さつまいも	50g	A {	チンゲン菜	100g
にんじん	40g		鶏ガラスープの素	大さじ 1/2
しめじ	40g		しょうゆ	小さじ 1/2

## ○作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、5分以上置いて水気をきる。
- ② ごぼうとさつまいもはよく洗い、斜め薄切りといちよう切りにして水にさらす。にんじんは皮をおき、いちよう切りにする。しめじは石づきを切り落としてほぐす。
- ③ チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にごま油を熱し、水気をきった②をさっと炒める。豆腐を潰しながら入れ、ポロポロになるまで炒める。
- ⑤ 水を加え、蓋をして煮る。具材が柔らかくなったら A を加える。5分程煮込み、火を止める。