

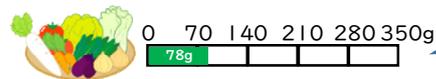
季節の野菜レシピ

『焼き豆腐の鶏ひきあんかけ』



チンゲン菜は秋が旬の食材です。野菜たっぷりのあんかけを、焼いた豆腐にかけることで、コクが出て、ヘルシーなのに食べ応え満点のメニューになります。

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
187kcal	12.1g	10.4g	12.4g	1.1g

○材料 (2人分)

木綿豆腐	1/2丁	たまねぎ	50g		
鶏ひき肉	50g	にんじん	50g		
A	酢	小さじ2	チンゲン菜	50g	
	しょうゆ	小さじ2	B	片栗粉	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2		水	大さじ1/2
	しょうが(おろし)	小さじ1		小麦粉	大さじ1/2
だし汁	150ml	サラダ油	大さじ1/2		

○作り方

- ① 豆腐は1.5cm厚さに切り、キッチンペーパーに並べて包み、水気をきる。
- ② たまねぎは薄切り、にんじんとチンゲン菜は細切りにしておく。
- ③ 鶏ひき肉はAを加え、ほぐしておく。
- ④ 鍋にだし汁、たまねぎ、にんじんを入れて中火にかけ、沸騰したら③を加え混ぜ、アクを除く。
- ⑤ フタをして弱めの中火で5分程煮る。チンゲン菜を加え、さっと煮た後、Bを溶いて加え、とろみをつける。
- ⑥ ①の水気をふき、小麦粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油を中火で熱し、豆腐をこんがり両面を焼く。器に盛り、⑤をかける。