

## もやしのおんかけ豆腐



<1人分の栄養価>  
エネルギー 319 kcal



塩分 2.0 g

1人分の野菜量 160 g

### 材料 【2人分】

もやし	1袋	200g
鶏ひき肉		150g
絹ごし豆腐	1丁	
長ねぎ		100g
しょうが		20g
A	┌ 鶏がらスープ	小さじ2 (5g)
	水	400ml
	しょうゆ	大さじ1と1/2
	酒	大さじ1
	└ みりん	大さじ1
B	┌ 片栗粉	大さじ2
	└ 水	大さじ2
七味唐辛子		お好み

### 作り方

- 1) もやしは、洗って、電子レンジ600Wで2分加熱し、ざるで水気を切る。
- 2) 絹ごし豆腐は、8等分に切り、クッキングペーパーに包んで1分加熱する。
- 3) 長ねぎは、3mmの斜め切りにする。
- 4) しょうがは、皮をむき、みじん切りにする。
- 5) 鍋に3)、4)、A、鶏ひき肉を入れ、鶏ひき肉をほぐしながら中火で煮る。
- 6) 鶏肉に火が通ったら1)を入れ、一旦火を止め、Bを回し入れ、強火にしてとろみをつける。
- 7) 器に2)を盛り、その上に6)をかけ、お好みで七味唐辛子をかける



対象：子どもから  
大人まで

### Cooking Point

- ・もやしはしっかり水気を切ってから鍋に入れるのがポイントです。
- ・もやしのひげ根を取るともやしの臭みがとれ、見た目が良くなります。(もやしを1本取り、ひげ根の部分をポキッと折る。  
ひげ根とは反対の豆の方に黒っぽい殻がついていたら、これも取り除いておく。)
- ・鶏ひき肉は良くほぐしながら加熱します。