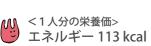




豆腐とおろしかぶの煮物





1人分の野菜 45 g



塩分 0.8 g

材料 【4人分】
豆腐······ 200g
鶏ひき肉······ 120g
かぶ····· 150g
かぶの葉·······30g
しめじ······50g
だし汁 1カップ
┌みりん 小さじ2
A 砂糖 小さじ2
└ 薄口しょうゆ 大さじ1
┌片栗粉 大さじ1
└水 大さじ2

作り方

- 1) 豆腐は8等分に切る。
- 2) かぶは皮をむいてすりおろし、葉は塩茹で(分量外)し、細かく刻む。
- 3) 鍋にだし汁を煮立たせ、ひき肉を入れて箸でほぐすように混ぜる。あくを取り、調味料Aを加えてひと煮立ちさせる。
- 4) 豆腐、しめじ、かぶを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。最後にかぶの葉を散らしてできあがり。



対象: 子どもから ご年配の方まで

Cooking Point

- ・味付けは薄味にしてありますので、濃い目のだし汁にしていただくとおいしいです。
- ・水溶き片栗粉を加えた後は、再沸騰してください。