

豆腐と野菜のうま煮



野菜たっぷりで、良質なたんぱく質の豆腐とあさりが入り栄養バランスのよい一品です。
食塩1g以下で仕上げていますが、あさりのうまみと片栗粉のとろみで味をしっかりとるため、とてもおいしくいただけます。

材料【2人分】

絹ごし豆腐	1丁 (300g)
白菜 (ざく切り)	200g
しめじ (食べやすい大きさ)	75g
にんじん (短冊切り)	50g
ねぎ (みじん切り)	20g (大さじ2強)
しょうが (せん切り)	10g
ごま油	小さじ2 (8g)
鶏ガラスープの素	小さじ2 (4.5g)
酒	大さじ1 (15g)
水	200ml
あさり缶	1缶 (缶汁ごと160g)
片栗粉	大さじ1 (9g)
水	大さじ2 (30g)

<作り方>

- 鍋にAを入れて炒め、鶏ガラスープの素、酒、水、あさり缶汁ごと加えて沸騰させ、フタをして10分煮る。
- 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、豆腐を食べやすい大きさに切って加え、再沸騰させる。
(豆腐は、とろみをつけてから入れるとくずれません)