



わくわく保育園

揚げだし豆腐の野菜あんかけ



【栄養価(大人1人分)】

エネルギー：321kcal
たんぱく質：23.8g
脂質：15.4g
炭水化物：25.6g
食塩相当量：1.9g

他のレシピは
こちらから



【栄養価(こども1人分)】

エネルギー：269kcal
たんぱく質：19.9g
脂質：12.8g
炭水化物：21.4g
食塩相当量：1.6g

【材料(大人2人・こども2人分)】

木綿豆腐	2丁(800g)
片栗粉	大さじ4(36g)
揚げ油	適量(50g程度)
もやし	200g
長ねぎ	1本(100g)
チンゲン菜	100g
にんじん	40g
しょうが	5g
鶏ひき肉	100g
和風顆粒だし	小さじ1(4g)
水	700ml
A	しょうゆ 大さじ2(36g)
	砂糖 大さじ1・1/2(14g)
	みりん 大さじ1・1/4(22.5g)
片栗粉	小さじ2(6g)

【下準備】

- 木綿豆腐・・・4等分に切る キッチンペーパーで包んで重しをのせ水切りをする
- もやし・・・1cmに切る
- 長ねぎ・・・粗いみじん切り
- チンゲン菜・・・1cmに切る
- にんじん・・・せん切り
- しょうが・・・すりおろす

【作り方】

- ① 鍋に鶏肉、しょうがを入れて炒める。
- ② 火が通ったら、水、和風だしを入れる。沸騰したらアクを取り除き、にんじんを入れて煮る。
- ③ にんじんに火が通ったらもやし、長ねぎ、チンゲン菜を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ④ Aを入れて味を整え、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 豆腐に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ⑥ 皿に盛り付け、④をかける。

鶏肉は、豚ひき肉など他の肉でも代用可能です

チンゲン菜は、小松菜やほうれん草でも代用可能です