



豆腐のけんちん蒸し

<材料・・・おとな4人分>

- 木綿豆腐・・・・・・・・・・ 200g
- にんじん・・・・ 35g (中1/3本)
- たけのこ水煮・・・・・・・・ 35g
- 生しいたけ・・・・ 45g (中3枚)
- 万能ねぎ・・・・・・・・・・ 25g
- 鶏ひき肉・・・・・・・・・・ 150g
- 片栗粉・・ 大さじ1と小さじ2/3
- 砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ2
- しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ2と1/2
- 塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/3

A

<作り方>

- ① 豆腐は水気をきる。
(水切りは豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジで3~4分加熱でもOK)
- ② にんじん、たけのこ、生しいたけは短めの千切りに、万能ねぎは小口切りにする。
- ③ 豆腐、野菜、鶏肉をよく混ぜ、さらにAを加えて混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに丸めて入れ、15~20分強火で蒸す。

—おとな1人分の栄養価—

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 136 kcal |
| たんぱく質 | 10.9 g |
| 脂質 | 6.6 g |
| 塩分 | 1.1 g |

全体的に軟らかいので、
具材をみじん切りではなく、
千切りにして歯ごたえを出す
といいですよ！

