

料理名 豆腐とカニカマのサツと煮



材料（4人分）

| | | |
|----------|-------|---|
| 豆腐（絹） | 1丁 | |
| 小松菜 | 1/2袋 | |
| カニカマ | 1袋 | |
| かいわれ大根 | 1パック | |
| 水 | 150cc | A |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1 | |
| 酒 | 大さじ2 | |
| 塩 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |
| 片栗粉 | 大さじ1 | B |
| 水 | 大さじ2 | |
| ごま油 | 小さじ2 | |



作り方

1. 豆腐は食べやすい大きさに切る。
2. 小松菜は3cm幅に切る。
3. カニカマは1本を半分の長さに切る。
4. かいわれ大根は半分の長さに切る。
5. 鍋にAを入れ、ひと煮たちさせる。
6. 5に1～3を加え、煮えたら4を加えて、Bでとろみをつける。
7. 仕上げにごま油を加える。

POINT

食欲がない時は、冷たくしても美味しくいただけます♪



栄養価

エネルギー 106kcal たんぱく質 8.1g 脂質 4.2g 塩分 0.9g

(埴生校区)