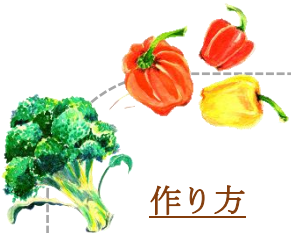


# 料理名 豆腐とカニカマのサツと煮



## 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)