

2025年11月号

【料理名】鶏肉と豆腐のトロミ煮



【献立】

れんこんのきんぴら
きのことわかめの酢のもの

【調理時間】20分

【カロリー】578 kcal

【塩分】2.4g

【主材料】(2人分)

鶏もも肉……1枚 (360g)
絹ごし豆腐……1丁 (400g)
しょうが……1かけ
A だし汁……200mℓ
A しょうゆ、みりん……各大さじ $1\frac{1}{2}$
A 砂糖……小さじ1
B かたくり粉、水……各小さじ2

【作り方】

1. 鶏肉と豆腐は大きめのひと口大に切る。しょうがはせん切りにする。
2. フライパンに油小さじ2を中火で熱し、鶏肉の両面を焼く。焼き色がついたらしょうがを加えて炒め合わせる。
3. Aと豆腐を加え、煮たったら弱めの中火にし、6~7分煮る。火を止め、といたBを加えて混ぜ、再び火にかけてトロミをつける。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ=200mℓ、1合=180mℓ、大さじ1=15mℓ、小さじ1=5mℓです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。