

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……200 ml

A しょうゆ、みりん……各大さじ 1 ½

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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。