

副菜

豆腐と白菜の煮物



冷凍方法

木綿豆腐：水切りをして、
適当な大きさに
切って冷凍

白 菜：長さ 5cm に切って
冷凍

しいたけ：石づきを取り、
4 等分して冷凍

☆は冷凍した食材

材料 (2 人分)

絹 さ や	4g (2 枚)
☆木綿豆腐	150g
だ し 汁	400cc
☆白 菜	120g (1 枚)
☆しいたけ	40g (3 枚)
しょうゆ	大さじ 1
砂 糖	大さじ 1
み り ん	大さじ 1



調理方法

- ①絹さやは塩茹でしておく。
- ②鍋にだし汁を入れて、木綿豆腐、白菜、しいたけを冷凍のまま加え、中火で 5~10 分間煮る。
- ③しょうゆ、砂糖、みりんを加え、落とし蓋をして弱火で 5~10 分間煮る。
- ④器に盛り、絹さやをのせる。

*電子レンジは 600w

1 人当たり栄養価

エネルギー 117kcal たんぱく質 7.7g 脂質 3.4g 炭水化物 15.3g 食塩相当量 1.5g