

# ごぼうたっぷり炒り豆腐

主菜

副菜



1人当たり

エネルギー：221kcal

塩分：1.5g

## 【材料 2人分】

- ごぼう 90g
- れんこん(小) 40g
- にんじん 40g
- いんげん 2本
- 鶏もも肉 1/4枚
- 干しいたけ 2枚
- 木綿豆腐 1/2丁

A

- 干しいたけの戻し汁 1カップ
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1

## 【作り方】

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげとり、さがきにして水にさらす。れんこんは厚さ5mmのいちょう切りにし、水にさらす。5分程経ったら、ごぼうとれんこんの水気をざるで切っておく。にんじんは皮をむき、厚さ5mmのいちょう切りにする。いんげんは斜め切りにする。鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れ、電子レンジで1分加熱して水気をきる。
- ③ 干しいたけは水で戻し(戻し汁はとっておく)、うす切りにする。
- ④ フライパンを熱し、②を入れ、木べらでくずしながら表面がからりとするまで炒め、Aを加えて沸騰したところに鶏もも肉を入れ、肉の色が変わるまで煮る。
- ⑤ ①と③を入れ、柔らかくなるまで煮る。煮汁がなくなるくらいまで焦がさないように煮つめる。

\*電子レンジは600Wです。

## おいしいごぼうの選び方

ごぼうは、全体的に太さが均一で、ひげ根が少ないものを選びましょう。洗ってある場合は、表面のきめが細かく、ひび割れていないものが良いでしょう。