

2024年11月号

【料理名】 ブロッコリーと豆腐の明太子煮



【献立】

豚肉ともやし、しいたけのザーサイ炒め  
白菜の甘酢あえ

【調理時間】 15分

【カロリー】 147 kcal

【塩分】 1.9g

【主材料】（2人分）

ブロッコリー…… $\frac{1}{2}$ 株（100g）

絹ごし豆腐……1丁（300g）

明太子…… $\frac{1}{2}$ 腹（30g）

A だし汁……2カップ

A しょうゆ……小さじ $\frac{1}{2}$

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

B かたくり粉……大さじ1

B 水……大さじ2

【作り方】

1. ブロッコリーは小房に分ける。豆腐は縦半分に切り、1cm幅に切る。
2. 明太子は包丁で薄皮を除き、酒大さじ1と混ぜ合わせる。
3. フライパンにAを入れて火にかけ、煮たら①を加えて弱火にし、4～5分煮る。ブロッコリーに火が通ったら②を加えてさっと煮る。といたBでトロミをつける。

●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。