

コンビーフ豆腐



栄養価 ■エネルギー169kcal ■たんぱく質 13.0g ■脂質 7.9g ■塩分 1.6g

材料（4人分）

- ・絹ごし豆腐 2丁
- ・コンビーフの缶詰 1缶（100g）
- ・長ねぎ 2本

<調味料>

- ・酒 大さじ2杯
- ・しょう油 大さじ1杯
- ・砂糖 大さじ1杯
- ・粗びきこしょう 少々
- ・チキンコンソメ 1個

作り方

- ① 平鍋に、豆腐を手で大きく割り入れます。
- ② ①にコンビーフをほぐし入れます。
- ③ ②に調味料をすべて入れ、フタをして中火で7～8分煮ます。
- ④ ③に輪切りにした長ねぎを入れ、ひと煮立ちしたら出来上がりです。

献立のヒント

コンビーフ豆腐、ほうれん草の海苔和え、すまし汁、ご飯、果物

