

# 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

