



(おぼろ豆腐の)とりそぼろあんかけ



材料

- A ●かつおと根昆布のだしパック…1パック
- 水…200cc
- B ●とりむね肉ひき肉…160g
- ガラスープ顆粒…大さじ1(7g)
- しょうがすりおろし…5g
- 長ねぎみじん切り…20g
- 片栗粉…大さじ1
- おぼろ豆腐、きぬごし豆腐
又はこうや豆腐2枚又はそうめん1束

※絹ごし豆腐150gに出来上りのそぼろあんを半量かけた場合の栄養量です。

栄養量	・エネルギー…204kcal	・脂質…6.1g	・カルシウム…93.1mg	・食塩相当量…1.6g
	・たんぱく質…26.3g	・炭水化物…9.5g	・食物繊維…0.8g	

①Aを鍋で沸かし5分煮ます。



②別の鍋にBを入れ木べらで崩しながら、から炒りして火を入れます。肉がほぐれにくかったら水50ccを加えてそばろになるまで加熱します。



③②に①の出汁を加え沸かします。ねぎを加え水溶き片栗粉でとろみをつけます。



〈豆腐〉

おぼろ豆腐又はきぬごし豆腐をパックのまま湯せんにかけてあたためます。パックから取り出しあんをかけます。

〈こうや豆腐〉

水を1ℓ沸かしこうや豆腐を2枚入れ2分弱火で加熱し、ふたをして2分おきます。やわらかくなったこうや豆腐を器に盛りあんをかけます。

〈にゅうめん〉

そうめんをゆでてそぼろあんをかけます。



おすすめ食材

ツルヤプレミアム 塩・化学調味料不使用 かつおと根昆布のだしパック

鰹だしはいぶしの技を採求した「手火山式」の鰹粉末。昆布は北海道産真昆布の根昆布の粉末を使用。塩分、化学調味料等は一切不使用。みそ汁・煮物・おでん・鍋物・うどん等、普段使いに最適なだしパックです。

