



粉豆腐の洋風いり煮



材料

新あさひ	
こや豆腐粉豆腐	5g
たまねぎ	7g
赤ピーマン	5g
プロセスチーズ	3g
マッシュルーム	2g
水	25g
④	コンソメ 0.5g
	オリーブ油 1g
	上白糖 2g
	しょうゆ 1g
	食塩 0.2g

作り方

- ①たまねぎをスライスし、赤ピーマンは約1cmの角切りにする。
- ②プロセスチーズを約1cmの角切り、マッシュルームは軸を取り、薄くスライスする。
- ③オリーブ油を熱した鍋で、たまねぎ・赤ピーマン・マッシュルームを炒める。
- ④③に粉豆腐・水を入れ、沸騰したら蓋をして約2分煮る。
- ⑤④の水分が飛んだらコンソメ・プロセスチーズ・④を加えて水分がなくなるまで煮る。
- ⑥器に盛り付けたら完成。

栄養量

エネルギー	58kcal	ビタミンA	12μgRE
たんぱく質	3.6g	ビタミンB ₁	0.01mg
脂質	3.6g	ビタミンB ₂	0.03mg
炭水化物	4.1g	ビタミンC	90mg
カルシウム	45mg	食物繊維	0.3g
鉄	0.4mg	食塩相当量	0.6g

ちょこっとメモ

水は様子を見ながら少しずつ加え、調整してください！

プロセスチーズではなく、粉末のパルメザンチーズ等でも美味しく召し上がれると思います！