

豆腐と青菜の煮物

【材料】 1回分

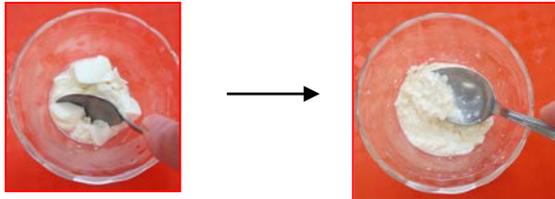
- 豆腐（絹ごし） 30g
- 麩（乾物） 1g（小1個）
- 青菜（葉先） 5g
- 水 45mL
- 水溶きかたくり粉
 - 〔かたくり粉 小さじ1/2〕
 - 〔水 小さじ1〕



青菜は、ほうれん草や小松菜、チンゲン菜など準備できるもので

【作り方】

- ① 豆腐は中心が熱くなるまで2分ほどゆでてから、スプーンを使って2～3ミリにつぶします。



ポイント



はじめは絹ごし慣れたら木綿に

- ② 麩は水につけ軟らかく戻して水気をしぼり、こまかく刻みます。



- ③ 青菜の葉先は軟らかくゆで水気をしぼり、みじん切りにします。

- ④ 小鍋に水と、①の豆腐、②の麩、③の青菜を入れ火にかけて一度沸騰させます。



ポイント



味つけは不要。素材の味で！

- ⑤ いったん火を止め、水溶きかたくり粉を少しずつ加えます。再び火にかけてよく混ぜながらとろみをつけます。

ポイント



火を止めてから水溶きかたくり粉を加えることでダマになりにくい。

できあがり！

人肌に冷ましてから



出来上がり

ささみとキャベツのスープ煮

【材料】 1回分

- ・鶏ささみ 10g
- ・にんじん 10g
- ・キャベツ（やわらかい部分） 10g
- ・ゆで汁または野菜スープ 45mL
- ・水溶きコーンスターチ
 - 〔コーンスターチ 小さじ1/2
 - 〔水 小さじ1



【作り方】

- ① 鶏ささみは筋を取り、薄いそぎ切りにし、ゆでます。（ゆで汁はとっておきます。）
火が通ったらすり鉢に入れ、細かくすりつぶします。

ポイント
👉

ひき肉は、加熱するとポロポロになるのでささみからはじめて！

そぎ切り



繊維をほぐすように押しつぶす



- ② にんじんは皮をむいて大きめに切り、水からゆっくり 20分柔らかくゆで、2～3ミリ角につぶします。

親指ぐらいの大きさ



すり鉢とスプーンで



ポイント
👉

細かく切ってからゆでると角の残ったものになるので親指ぐらいに切ってゆでて

- ③ キャベツは軟らかくゆで水気をしぼり、みじん切りにします。

- ④ 小鍋に①のささみ、ささみのゆで汁、②のにんじん、③のキャベツを入れ火にかけて、ひと煮立ちさせます。



ポイント
👉

味つけは不要。素材の味で！

- ⑤ いったん火を止め、水溶きコーンスターチを少しずつ加えます。再び火にかけよく混ぜながらとろみをつけます。

ポイント
👉

火を止めてから水溶きコーンスターチを加えることでダマになりにくい。

できあがり！

出来上がり

人肌
冷ましてから

