



食費節約レシピ 豆腐と鶏だんごの煮物とサラダ

水沢地域
生活指導補助員

ワンポイント

豆苗の代わりにインゲンやニラなどを入れてもおいしいです。

材料(4人分)

①豆腐と鶏だんごの煮物

木綿豆腐…1丁、鶏挽肉…200グラム、
豆苗…1袋

ネギ(みじん切り) …1/2本、
A たまご…1個、塩…小さじ1/3、
片栗粉…大さじ1と1/2

B 水…カップ2と1/2、ほんだし…小さじ1、
薄口醤油…大さじ1、酒…大さじ2

②ツナともやしとにんじんのカレーサラダ

もやし…1袋、にんじん(千切り)…小1本、
ツナ缶(かたまりが大きいもの)…大1缶

マヨネーズ…大さじ3、
A カレー粉…小さじ1、醤油…小さじ1、
パセリ(みじん切り)…大さじ1

作り方

①豆腐と鶏だんごの煮物

①豆腐は3センチ角に切ります。

②豆苗は2センチの長さに切ります。

③ボウルに挽肉とAを入れ、よく練り混ぜます。

④鍋にBを煮立てて、③の挽肉だねをスプーン等でひと口大にまとめながら落とし入れ、3~4分煮ます。

⑤豆腐を加えて2分ほど煮て、さらに豆苗を加えてひと煮たちさせます。

②ツナともやしとにんじんのカレーサラダ

①もやしと千切りにしたにんじんを茹で、水気をきります。

②ボウルに汁をきったツナと①を入れAを加えて混ぜ合わせます。

それぞれ、お皿に盛りつけてできあがりです。