



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



水分を飛ばしてうま味をアップ！ 豆腐ときのこの中華スープ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
122kcal	1.0g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

豆腐(木綿).....150g
ぶなしめじ.....100g
えのきたけ.....100g
カットわかめ.....小さじ2
A 水.....300ml
こしょう.....少々
鶏がらスープの素(顆粒).....小さじ1/2
しょうゆ.....小さじ1
ごま油.....小さじ2

■作り方

- ①豆腐はひと口大に切る
- ②ぶなしめじとえのきたけは石づきを切り落とし小房に分け、えのきたけはさらに半分に切る
- ③鍋にごま油を熱し、②を焼き付ける
- ④焼き色がついたら②にAとわかめ、①を加えて沸騰するまで加熱する



焼き付けるとは、表面に焼き色が付くように焼くことです。
炒めたりするのではなく、あまり動かさずにじっくりと表面に焼き色が付くように
焼きましょう。

cooking memo