

とうふの中華風うま煮



季節の野菜など他の具材でも美味しく召し上がれます。



鶏ガラスープは、粉末の場合は小さじ2を水100mlに溶かしてください

材料（4人分）

便利とうふ	350 g
白菜	100 g
にんじん	1/2本
小松菜	100 g
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/3パック
醤油	小さじ1
酒	大さじ2
ごま油	大さじ2
水溶き片栗粉	大さじ2
鶏ガラスープ	100ml
塩・こしょう	適量
油	適量

作り方

- ① にんじん、白菜、玉ねぎ、小松菜を食べやすい大きさにカットする。しめじは軽くばらす。
- ② 野菜を軽く油で炒め、塩こしょうで下味をつける。
- ③ 鶏ガラスープ、酒、ごま油、醤油を入れる。
- ④ 凍ったままの【便利とうふ】を加えて2～3分煮立てる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えて、とろみがついたら火を止める。

このレシピに合う商品（豆腐サイズ）



株式会社 マメックス

MAMEX FOODS