

豆腐の変わりスープ



●豆腐について

豆腐の変わりスープは、豆腐や卵、さまざまな野菜が入った中華風のスープです。最後に酢を入れることでさっぱりとした仕上がりになります。

豆腐は、豆乳ににがりなどの凝固剤を加えて固めたものです。日本や中国、東南アジアなどたくさんの国々で食べられてきましたが、最近では、アメリカやヨーロッパなどでもヘルシーな食材として食べられるようになりました。

材料（4人分）		切り方	作り方
だし汁	600mL		【下準備】 <ul style="list-style-type: none"> 干しいたけは水でもどす。 ★の材料は合わせ、水溶き片栗粉を作る。 小松菜は下ゆでし、2cmに切る。 <ol style="list-style-type: none"> だし汁を煮立て、鶏肉～豆腐を順番に入れて煮る。 具が煮えたら、塩、しょうゆで調味し、★水溶き片栗粉でとろみをつけ、卵を流し入れる。 最後に酢、ゆでた小松菜、ごま油を入れる。
鶏肉(こま)	30g		
にんじん	30g	短冊切り	
たまねぎ	90g	薄切り	
干しいたけ	1.5枚(3g)	せん切り	
豆腐	1/2丁(150g)	1cmの角切り	
塩	小さじ1/2強		
しょうゆ	大さじ1/2強		
★片栗粉	小さじ2		
★水	小さじ4		
卵	1個		
酢	小さじ1弱		
小松菜	60g	2cm	
ごま油	小さじ1/2弱		