



## 鶏肉とこや豆腐の揚げ煮



### 材料

国産鶏むね肉 でん粉付き	30g	
こや豆腐 角切り1/20	3g	
でん粉	3g	
揚げ油	5g	
長ねぎ	5g	
① しょうゆ	2g	
	砂糖	1g
	本みりん	0.5g
	一味	
	唐辛子	0.01g
	おろししょうが	0.5g
水	3g	

### 作り方

- ①長ねぎをみじん切りにする。
- ②こや豆腐を戻し、しっかり水を切る。
- ③②にでん粉をまぶし、油で揚げる。
- ④鶏むね肉を油で揚げる。
- ⑤④に長ねぎを加え、煮立たせる。
- ⑥⑤に揚げたこや豆腐と鶏むね肉を加え、水分がなくなるまで煮る。
- ⑦器に盛り付けたら完成。

### 栄養量

エネルギー	118kcal	ビタミンA	3μgRE
たんぱく質	8.1g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.03mg
脂質	6.5g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.04mg
炭水化物	8.4g	ビタミンC	2mg
カルシウム	23mg	食物繊維	0.2g
鉄	0.4mg	食塩相当量	0.4g

### ちょこっとメモ

こや豆腐を揚げてから煮ることで、食感も変わり食べやすくなります！  
にんじんやいんげんを加えると彩りがよくなるかもしれません！