

豆腐・牛肉・トマトの中華スープ

【栄養】

エネルギー	182kcal
タンパク質	11.3g
脂質	11.0g
カルシウム	107mg
塩分	2.2g



【材料】 4人分

豆腐＝1丁、牛赤身薄切り＝100～150g、プチトマト＝10個、白ネギ＝7cm、
パセリみじん切り＝少々、サラダ油・しょうゆ・酒＝適量、片栗粉＝大さじ1.5杯、
スープ（※1）、調味料（※2）

【作り方】 15分程度

- ①豆腐は切って湯通しする。
 - ②牛肉は細切りにし、しょうゆ・酒で下味をつけ、片栗粉を少量まぶす。
 - ③鍋に油をしき、牛肉、トマトの順に加えて炒め、スープ（※1）、豆腐を入れて調味（※2）して、片栗粉で濃いめのとろみをつける。皿に盛りつけし、白ネギ、パセリを散らす。
- ※1 スープ＝水9カップ、鶏がら2、ショウガ、ネギでダシを取るが、市販のスープの素でも良い（塩分に注意）
- ※2 塩＝小さじ1.5杯、酒＝大さじ1杯、しょうゆ＝極少々、コショウ＝少々