

おいしい減塩レシピ

減塩のポイントは「天然素材のだし」

煮物のだしは、できるだけかつお節や煮干、鶏がらなど天然の材料でとりましょう。

また、生姜やにんにくなどの香味野菜で風味を加えると、うす味でもおいしく味わえます。



1073 **冷蔵** 毎週企画 豆光

にがりきぬとうふ

400g

原料：遺伝子組換えでない

本体 **158**円
(税込 171円)

消費期限：お届け日含む3日



豆腐の生姜あんかけ

とうふと生姜風味のあんが体を温めてくれる一品です。

材料 (2人分)

1073 にがりきぬとうふ
..... 300g

258598 **産直** 平田牧場三元 さんげん

米うまみ豚うす切 (モモ) ... 60g

三つ葉 5g

1114 **産直** 西村さんの土しょうが

(生姜汁) 1/2片分

片栗粉 小さじ1

A だし汁 100ml

醤油 大さじ1/2

酒 大さじ1/2

みりん 大さじ1/2

作り方

1 豆腐は食べやすい大きさに切り、豚肉は長さ2cmに切る。三つ葉は長さ3cmに切る。

2 鍋に **A** を煮立たせて豚肉を入れ、色が変わったら豆腐を加えて弱火にして煮る。豆腐が煮えたら生姜汁と倍量の水で溶いた片栗粉を加える。鍋をゆすりながらとろみをつけ、器に盛って三つ葉を散らす。