

ダイニングメニュー

豆乳を使ったあったかメニュー

チンゲン菜の豆乳クリーム煮

お客様の
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



Emi full
エミフル従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

チンゲン菜	2束
ぶなしめじ	1パック
えび(むき身)	中12尾
サラダ油	適量
◆A湯	250ml
鶏がらスープの素	小さじ1
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
酒	大さじ1
豆乳(無調整)	200ml
塩	適量
水溶き片栗粉	適量
ごま油	適量
粗挽き黒こしょう	適量

■作り方…調理時間約20分

- ①チンゲン菜は3~4等分に切り、根元の芯の部分は6~8等分に割る。
- ②ぶなしめじはいしづきを取り、食べやすい大きさにほぐし、えびは背わたを取る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①の根元を入れて炒める。
- ④③に②・①の葉の部分も加えて炒め、Aを入れて少し煮る。
- ⑤④に豆乳を加えて煮て、味が足りなければ塩を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥仕上げにごま油・粗挽き黒こしょうをふる。



- ・片栗粉を入れてからはあまり煮込まないのがポイントです。
- ・チンゲン菜は煮込みすぎると食感がなくなるので、手早く仕上げましょう。
- ・えびをハムや生さけに代えてもおすすめです。

食事バランスガイド

1人あたり: 109kcal

