

Chicken & Tofu Sukiyaki-Style

Serves 2

Ingredients

- 350 g firm (momen) tofu (1 block / 1 丁), cut into 6 large cubes
- 300 g chicken thigh, bite-sized pieces
- 150 g long green onion (*negi*), cut into 4–5 cm lengths
- 4 shiitake mushrooms
- 1 T sesame oil
- 1½ T sugar
- 2 T low-sodium soy sauce
- 2 T sake



Instructions

1. Prepare ingredients:
 - Cut **tofu** into 6 pieces.
 - Remove excess fat from **chicken** and cut into large bite-sized pieces.
 - Slice **negi** into sections.
 - Remove **shiitake** stems.
2. Heat a 22–24 cm skillet over **medium heat** with **sesame oil**. Add **chicken** and cook until lightly browned.
3. Add **tofu**, **negi**, and **shiitake**. Then add **soy sauce**, **sake**, and **sugar**. Spoon sauce over tofu.
4. Cover and **simmer gently for 5–6 minutes**, spooning sauce over tofu occasionally.
5. Serve hot, with sauce spooned over rice if desired.

Notes

- Tofu is the star of this dish, absorbing the sweet-savory broth.
- Repeatedly spooning the simmering liquid over tofu enhances flavor absorption.
- Do not drain tofu; its moisture contributes to the final texture.

Sodium-aware adjustment

- Use low-sodium soy sauce and avoid reducing the sauce too far.

Nutrition (per serving)

Kcal: ~554 | Protein: ~32 g | Fat: ~30 g | Carbs: ~20 g | Sodium: ~2.9 g

豆腐と鶏肉のすき焼き風

2人分

材料

- 木綿豆腐 1丁 (約 350g)
- 鶏もも肉 1枚 (約 300g)
- 長ねぎ (青い部分も含む) 1本 (約 150g)
- 生しいたけ 4個
- ごま油 大さじ1
- 砂糖 大さじ1½
- しょうゆ 大さじ2
- 酒 大さじ2



作り方

1. 豆腐は6等分に切る。鶏肉は余分な脂を除き、一口大に切る。ねぎは3cmほどに切る。しいたけは軸を除く。
2. フライパン (直径22~24cm) にごま油を熱し、中火で鶏肉を焼き色がつくまで焼く。
3. 豆腐、ねぎ、しいたけを加え、しょうゆ・酒・砂糖を加える。
4. 落としぶたまたはふたをして弱火で5~6分煮る。途中、煮汁を豆腐にかける。
5. 器に盛り、煮汁をかけていただく。

ここがポイント (記事より)

- 豆腐が主役。煮汁を回しかけると、より味がしみる。
- 水きりしない豆腐の、ぷるっとした食感を楽しむ。