

凍り豆腐のそぼろ煮



材料(4人分)

・豚ひき肉	100g
・凍り豆腐	2枚
・小松菜	1株
・にんじん	3cm
・ねぎ	1/3本
・炒りごま	小さじ1
・油	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	小さじ2
・みりん	小さじ1/2
・片栗粉	小さじ1
・だし汁	200cc

1人分の栄養価: エネルギー 115kcal
たんぱく質 8.8g

作り方



1. にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。
2. 小松菜は茹でて水冷し、2cmに切る。
3. 凍り豆腐はぬるま湯に10分くらいつけてもどし、軽くしぼって1.5cmの角切りにする。
4. 鍋に油を入れ、ひき肉を炒める。
5. ひき肉の色が変わったら、にんじんを入れて炒め、調味料・だし汁を入れ煮る。
6. 野菜が煮えたら、ねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
7. 水溶き片栗粉を入れ、小松菜・ごまを入れる。

献立

- * 麦ごはん
- * 牛乳
- * にんじんごはんの具
- * 凍り豆腐のそぼろ煮
- * みそ汁

