

やさしい味で食べやすい

# 豆腐とひき肉のみそ煮

主菜

## 材料 (大人2人+幼児2人分)

豚ひき肉	90g	水	180cc
豆腐	1丁(400g)	味噌	大さじ2
人参	中1本	A 濃口しょうゆ	小さじ2
玉ねぎ	中3/4個	砂糖	大さじ2
こねぎ	30g	片栗粉	小さじ2
サラダ油	大さじ1		

## 作り方

1. 豆腐は2cm角に切る。
2. 人参は薄いいちょう切り、玉ねぎは粗みじん切り、葉ねぎは小口切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉と2の人参、玉ねぎを炒める。玉ねぎの色が変わってきたら、水、A、1の豆腐を加える。
4. 煮立ってきたら、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。



みそとしょうゆで調味した和風の麻婆豆腐。野菜もたんぱく質もとれて、トロッとしたとろみでお箸がすすむひと品です。