

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 | 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、トロっとしたとろみでお箸がすすむひと品です。