

主菜

豆腐とひき肉のみそ煮

やさしい味で食べやすい



材料(大人2人+幼児2人分)

豚ひき肉	90g
豆腐	1丁(400g)
人参	中1本(90g)
玉ねぎ	中3/4個(120g)
ねぎ	30g
サラダ油	大さじ1
A 水	180cc
味噌	大さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ2
片栗粉	小さじ2

作り方

1. 人参は薄いいちょう切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。
2. 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1を炒める。
4. 玉ねぎの色が変わってきたら、Aを加え、さらに2cm角に切った豆腐、2を加える。
5. 煮立ってきたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。



味噌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、とろっとしたとろみで箸がすすむ一品です。