



## 肉豆腐

<材料・・・おとな4人分>

- 木綿豆腐・・・・・・・・・・420g
- 豚もも肉・・・・・・・・・・120g
- 白滝・・・・・・・・・・90g
- 玉ねぎ・・・・・・・・200g（中1個）
- 焼きふ・・・・・・・・・・12g
- しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2と1/2
- みりん・・・・・・・・・・小さじ1
- 水・・・・・・・・・・300cc
- さやえんどう・・・・・・・・20g

A

<作り方>

- ① さやえんどうは茹でて細切りにする。焼きふは水で戻してから、軽く絞って水気をきっておく。
- ② 豆腐、豚肉、白滝、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。白滝はさっと湯通しをする。
- ③ 鍋にAと②を入れ火にかける。
- ④ 煮えてきたら、焼きふを加えて煮る。
- ⑤ 仕上げにさやえんどうを入れさっと煮る。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	183 kcal
たんぱく質	15.6 g
脂質	6.3 g
塩分	1.4 g

味がよくしみ込むようにじっくり煮ましょう。子どもにも人気の和食メニューです。

