



豆腐の肉味噌あんかけ

<材料・・・おとな4人分>

- A
- 木綿豆腐・・・・・・・・・・・・・・360g
 - 片栗粉・・・・・・・・・・・・・・適量
 - 小麦粉・・・・・・・・・・・・・・適量
 - （片栗粉・小麦粉は同量）
 - 揚げ油・・・・・・・・・・・・・・適量
 - サラダ油・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
 - 豚ひき肉・・・・・・・・・・・・・・70g
 - しょうが・・・・・・・・・・・・・・3g
 - にんじん・・・・・・・・・・・・・・55g（中1/2本）
 - 長ねぎ・・・・・・・・・・・・・・60g（2/3本）
- B
- 三温糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
 - みりん・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
 - 味噌・・・・・・・・・・・・・・小さじ4
 - 濃口しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
 - 水・・・・・・・・・・・・・・70cc
 - 片栗粉・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
 - 水・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

<作り方>

- ① 豆腐は水気をきり、食べやすい大きさに切る。
（水切りは豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジで3～4分加熱でもOK）
- ② しょうが、長ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、しょうが、豚ひき肉、にんじん、長ねぎを入れ炒める。
- ④ ③にBを加え、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑤ Aを混ぜ①の豆腐にまぶし、油で揚げる。
- ⑥ ⑤に④をかける。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	210kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	12.5g
塩分	1.0g