

炒り豆腐



材料（子ども2人分 大人2人分）

にんじん	100g（1/2本）
玉ねぎ	180g（1ケ）
木綿豆腐	240g（1丁）
豚肉	120g
卵	180g（L3ケ）
ねぎ	30g（3本）
しょうゆ	18g（大さじ1）
三温糖	9g（大さじ1）
みりん	6g（小さじ1）
塩	0.6g

<作り方>

- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 木綿豆腐はさいの目に切り、ザルに入れて水気を切っておく。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ④ 木綿豆腐を加えてさらに炒める。
- ⑤ しょうゆ、三温糖、みりん、塩で味付けをし、溶き卵を流し入れたらやさしく混ぜ合わせる。
- ⑥ ねぎを散らす。

毎月12日は豆腐の日です。「とう（10）十ふ（2）」の語呂合わせから、1993年に日本豆腐協会が制定しました。10月2日も豆腐の日とされています。

豆腐は良質なタンパク質と植物性の脂肪を多く含んでいます。炒り豆腐の場合、早めに水気を切っておくと、水っぽくならず作れます。

