



肉豆腐



材料(子ども2人分 大人2人分)

牛もも肉	120g
焼き豆腐	300g (1丁)
にんじん	70g (1/2本)
玉ねぎ	150g (1ケ)
春雨	15g
ねぎ	40g (2束)
干しいたけ	10g (2ケ)
油	適量
三温糖	7g (小さじ2)
しょうゆ	30g (小さじ5)
みりん	7g (小さじ1)
煮干し	7g

<作り方>

- ① 煮干しだしをとっておく。(水 300ml)
- ② 春雨は熱湯で戻した後水気を切る。
- ③ 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、干しいたけは水で戻し、みじん切りにする。
- ④ 焼き豆腐はさいの目に切る。
- ⑤ 鍋に油を熱し、牛もも肉を炒め、さらににんじん、玉ねぎ、干しいたけも加えて炒める。
- ⑥ ⑤に春雨、焼き豆腐、煮干しだし、三温糖、しょうゆ、みりんも加えて煮る。
- ⑦ 最後にねぎをちらしてさっと煮る。

ご飯の上のにのせて丼ぶりにしても食べやすいです。



干しいたけの戻し汁も捨てずに一緒に煮ると味が染みます。