



# 焼豆腐の含め煮



材料（子ども2人分 大人2人分）

豚ひき肉	100g（1/2P）
焼き豆腐	300g（1丁）
にんじん	60g（1/4本）
玉ねぎ	120g（1/2個）
もやし	120g（1/2袋）
ねぎ	30g（1/2束）
干しいたけ	6g
油	少々
三温糖	12g（小さじ4）
しょうゆ	24g（小さじ4）
ごま油	3g（小さじ1弱）
片栗粉	4g（小さじ1）
水（水溶き片栗粉用）	適量

## <作り方>

- ① 焼き豆腐は1.5cm角に切る。
- ② もやしは1.5~2cmの長さに切っておく。にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。干しいたけは水でもどし、みじん切りにする。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ 油を熱しひき肉と②を加えて炒め、焼き豆腐を加えて三温糖、しょうゆで味付けして煮る。ごま油とねぎを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

焼き豆腐を使うと崩れにくいのでおすすめです。

豆腐は時間がある時には水切りしておき、豆腐からでる水分が料理に入るのを防ぐとよりおいしく仕上げることができます。

