

肉豆腐



2月 第1回 いがスマイル給食 (いがっこ夢)

☆材料 (1人分)

サラダ油	小さじ1/5(1g)	かつおだし	小さじ4(20g)
🍷 牛もも小切り肉	30g	さとう	小さじ1と1/2強(4.8g)
酒	小さじ1/2(2.5g)	みりん	小さじ1/4弱(1.4g)
糸こんにゃく	30g	こいくちしょうゆ	小さじ1と1/2弱(8.8g)
🍷 にんじん	15g	🍷 焼き豆腐	90g
玉ねぎ	55g	根深ねぎ	10g

☆つくり方

- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎは半分に切り薄切りにする。ねぎは斜め切りにする。焼き豆腐は大きめに切る。糸こんにゃくは下茹でしておく。
- ② 油で肉を炒める。(途中、酒を加え炒める。)
- ③ 糸こんにゃく、にんじん、玉ねぎを順に加え、炒める。
- ④ だし汁、調味料を加え、焼き豆腐を加え煮る。
- ⑤ ねぎを加え煮る。



焼き豆腐を崩さないように煮るのがポイントです😊