

肉豆腐



<材料 大人4人分>

牛ももスライス肉	150g	
(給食は豚ももスライス肉で作りました♪)		
焼き豆腐	1丁(300g)	
人参	1/3本	
たまねぎ	小1個	
春雨	15g	
葉ねぎ	2本	
干しいたけ	8g	
A	砂糖	大さじ1
	醤油	大さじ2
	みりん	大さじ1/2
いりこ(だし用)	10g(水500ml)	
油	適量	

いりこだしと干しいたけの旨味が
美味しい一品です♪
「ちゆるちゆる美味しい♪」(春雨)と
子ども達に大人気でした!(^^)!



<作り方>

- ① いりこだしを作っておく。
- ② 焼き豆腐は1cm角に切る。
- ③ 春雨はお湯で戻して食べやすい長さに切っておく。
- ④ 干しいたけは水で戻し、せん切りにする。人参はいちょう切り、たまねぎはくし切りにする。
- ⑤ 葉ねぎは小口切りにする。
- ⑥ 深めのフライパンに油を熱し牛もも肉を炒める。
- ⑦ 牛もも肉の色が変わってきたら、いりこだし・A調味料を加えてひと煮たちさせる。
- ⑧ ②③④を加えて弱火で20分程煮る。最後に葉ねぎを散らして完成。