

マーボードーフ



【材料】 大人2人・子ども2人

絹豆腐	300g	A	しょうゆ	大さじ1杯
豚挽肉	150g		砂糖	大さじ2杯
玉ねぎ	1/2個		みりん	大さじ1/2杯
にら	1/3束		みそ	大さじ1/2杯
サラダ油	適宜		片栗粉	大さじ1杯

【作り方】

- ①玉ねぎは長さ2cmの薄切り、にらは1cmに切る。
- ②豆腐は2cm角に切る。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④片栗粉は水を加えて水溶き片栗粉を作っておく。
- ⑤鍋にサラダ油をしき、豚挽肉を炒める。
- ⑥玉ねぎを加えて炒める。
- ⑦豚挽肉に火が通り玉ねぎがしんなりしたら、にらを加える。
- ⑧Aの調味料で味付けし、豆腐を加えて煮る。最後に④の水溶き片栗粉を加えてとろみを付けて完成。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	98kcal	脂質	4.6g
タンパク質	6.1g	塩分	0.5g