

# にくどうふ 肉豆腐



エネルギー：163kcal

たんぱく質：13.1g

食塩相当量：0.9g

(1人あたり)

## ワンポイント

豆腐と野菜の水分で作っているの  
で、うま味が濃縮されます。水分が  
出なければ水を足してください。



ざいりょう にんぶん  
**材料(4人分)** ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

もめんどうふ  
木綿豆腐…320g

ぶたにく  
豚肉(またはミンチ)…120g

にんじん  
人参…80g

たまご  
玉ねぎ 200g

にんにく・しょうが…少々

ニラ…20g

☆濃口しょうゆ…大さじ1強

☆砂糖…大さじ1/2

☆みりん…大さじ1

☆酒…大さじ1/2

☆油…小さじ1/2

☆片栗粉…小さじ1強

## つくかた 作り方

①豆腐は角切、豚肉は食べやすい大きさに、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、にんにく・生姜はみじん切り、ニラは4cm幅くらいに切る。

(豚肉は別のまな板と包丁・または一番最後に切りましょう。)

②油でにんにく、生姜を炒め、香りをだす。豚肉を炒める。

③人参、玉ねぎを加える。

④☆の調味料と豆腐を加え、煮込む。(水分が足りなければ水をたす)

⑤ニラを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。