

肉豆腐(4人分)

<材料>

豆腐	160 g
豚肩肉 (小間切り)	100 g
長ねぎ	40 g
人参	120 g
玉ねぎ	160 g
白菜	120 g
白滝	100 g
小松菜	20 g

砂糖 (小さじ1)	3 g
醤油 (大さじ1強)	26 g
みりん (小さじ2/3)	4 g
かつおだし汁 (1/2カップ弱)	80 g
油	少々

<作り方>

- ①油をひいて肉・野菜を炒めます。
- ②だし汁を加えて煮込み、調味料で味付けします。

