

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。

