

## 《主菜》肉豆腐



シンプルな煮物ですが、児童に大人気！  
じっくりコトコト煮込むとしっかり味がしみこみます。

### ▶材料（約6人分）

焼き豆腐	1丁
ぶたにく（小間切れ）	250g
玉ねぎ	中1個
にんじん	小1本
さやいんげん	6本
しらたき	85g
★さとう	大さじ1.5
★酒	大さじ1.5
★しょうゆ	大さじ1.5
炒め油	

### ▶作り方

- ① 焼き豆腐は一口大に切って、熱湯を回しかける。玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切りに切る。いんげんは2cmくらい、しらたきは食べやすい長さに切ってそれぞれさっとゆでる。
- ② 油を温め、豚肉・玉ねぎ・人参の順に炒める。半量のさとうをふりかけて少し炒め、かぶる位の水を加えひと煮立ちさせる。
- ③ 残りの調味料を加えてひと煮立ちさせてから、焼き豆腐・しらたきを加え、弱火で10分以上煮る。
- ④ 最後にいんげんを加え、ひと煮立ちさせる。

※ 豚肉を牛肉に代えてもおいしいです。その場合はあく取りをしっかりするとよいです。