

たけのこ入り肉味噌豆腐

1人分の野菜量 170g

【材料】 2人分

豆腐	1丁	
豚ひき肉	50g	
たけのこ（下茹でしたもの）	60g	
エリンギ	60g	
きゅうり	1/2本	
細ねぎ	2本	
プチトマト	6個	
サニーレタス	6枚	
ごま油	小さじ1	
A	赤味噌	20g
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	酒	大さじ1
	水	50ml



【作り方】

- ① 豆腐をキッチンペーパーに包み、冷蔵庫で1時間程水切りする。
- ② たけのこ、エリンギはみじん切り、きゅうりは千切り、細ねぎは小口切り、サニーレタスは食べやすい大きさにする。
- ③ Aを合わせて調味液を作る。
- ④ 熱したフライパンにごま油を入れ、豚ひき肉をよく炒めてから、たけのこ、エリンギを加え軽く炒めて、③を入れ混ぜ、弱火で煮る。
- ⑤ 皿にサニーレタスをしき、豆腐、④の肉味噌、きゅうり、細ねぎをのせ、プチトマトを飾る。



レッツ アレンジ♪
豆腐を麵にかえると
主食になりますよ

