

主菜 - 煮物 h-45 **肉豆腐**



MEMO



材 料	分量 (g)
豆腐 (木綿)	70.00
和牛	40.00
にんじん	15.00
たまねぎ	30.00
糸こんにゃく	20.00
ねぎ	10.00
サラダ油	1.00
三温 (花見糖)	2.00
しょうゆ (淡口)	4.00
しょうゆ (濃口)	2.00
酒	2.00
とうがらし	0.01
煮干	0.50
水	20.00

エネルギー (kcal)	199
たんぱく質 (g)	12.7
脂質 (g)	11.9
カルシウム (mg)	111
鉄 (mg)	1.3
VA (μg)	256
VB (mg)	0.11
VB2 (mg)	0.11
塩分 (g)	0.9
食物繊維 (g)	1.9

作り方

にんじんはいちょう切りにし、たまねぎはくし形に切る。
豆腐は角切りにし、ねぎは2cm位に切る。糸こんにゃくは適度な長さに切り、下茹でする。

油で肉、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃくの順に炒める。

だし汁を加え、煮る。豆腐を入れる。

調味する。最後にねぎを入れる。

豆腐から水分が出るので、スープは少し控えて入れてみる。

