

肉豆腐

1人分 155kcal 食塩相当量 1.4g

材料：2人分

木綿豆腐 200g

豚もも肉うすぎり 60g

玉ねぎ 80g

a (だし汁1・1/2カップ

しょうゆ大さじ1

みりん小さじ2)

あさつき 2本

- ① 豆腐は6等分に切り分け、豚肉は一口大に切る。玉ねぎは薄切りにし、あさつきは小口切りにする。
- ② 鍋にaを入れて煮たせ、豚肉を入れる。再び沸騰したら肉を端に寄せ、豆腐を入れて途中でアク取りながら、弱火で煮る。
- ③ 10分ほどにて火を止め、そのまま5分ほどおいて味を含ませる。器に盛って煮汁をかけ、万能ねぎを載せる。

