



学校給食レシピ



焼き豆腐のみそそぼろ煮

みその風味がおいしい体があたたまる1品です。

材料（4人分）

・焼き豆腐	350 g
・豚ひき肉	100 g
・たけのこ水煮	50 g
・たまねぎ	1/2 個
・にんじん	1/4 本
・エリンギ	1 本
・葉ねぎ	適量
・しょうが（おろし）	適量
・にんにく（おろし）	適量
・赤みそ	大さじ2
・酒	小さじ2
・こいくちしょうゆ	小さじ1強
・砂糖	小さじ1強
・油	小さじ1
・水	60ml

作り方

- ① 材料を切る。
焼き豆腐…食べやすい大きさ
たけのこ水煮…短冊切り
たまねぎ…スライス にんじん…短冊切り
エリンギ…半月切り 葉ねぎ…小口切り
- ② あたためた鍋に油をひき、豚ひき肉をしょうが、にんにく、酒と炒める。
- ③ にんじん、たまねぎ、エリンギ、たけのこの順番に加えて炒める。
- ④ ③に焼き豆腐、みそ、しょうゆ、砂糖、水を加えて煮込む。
- ⑤ 葉ねぎを入れて仕上げる。