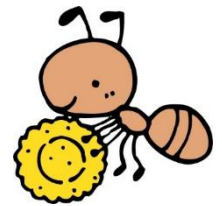




豆腐の肉味噌あんかけ



<材 料>

4人前

木綿豆腐 1丁 薄力粉 適量 油 適量 豚ひき肉 200g 玉ねぎ 1/2個
生姜 10g おろしにんにく 10g 水溶き片栗粉 大さじ1 あおのり 少々
※味噌 30g 醤油 小さじ1 砂糖 10g みりん 大さじ1 酒 大さじ1

<作り方>

- ① 木綿豆腐は重しをして、水切りをして4等分に切ります。
- ② ①に薄力粉をまぶし、油を引いたフライパンで両面を焼きます。
- ③ 玉ねぎは1cmの長さの千切り、生姜は皮を剥いてみじん切りにします。
- ④ お鍋に玉ねぎ・豚ひき肉・生姜・にんにくを良く炒め、火が通ったら※の調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑤ ②をお皿に盛り付け、④の肉味噌をかけ、あおのりをふって出来上がりです。



<ワンポイント>

肉味噌をたっぷりかけて食べてください。暑い夏にぴったりのごはんが進むおかずです。