



生揚げと野菜のそぼろ煮

主菜

栄養価 1人分
エネルギー 257kcal
たんぱく質 13.8g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

生揚げ	2枚
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
水	100ml
豚ひき肉	100g
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
じゃがいも	3個
油	小さじ1
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1・1/2
水	100ml
冷凍グリーンピース	適量



作り方

- ① にんじん、玉ねぎ、じゃがいもは角切りにする。
- ② グリーンピースはゆでる。
- ③ 生揚げは油抜きし、3cm大の角切りにする。
- ④ 鍋に調味料、水を入れて火にかけ、生揚げを煮る。
- ⑤ フライパンに油を入れて熱し、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを炒める。
- ⑥ 調味料、水を加えて煮る。
- ⑦ ⑥と②、④を合わせる。

