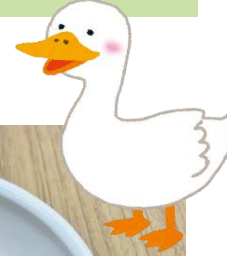


## 人気メニュー！ 肉豆腐炒め丼

肉・豆腐・野菜がおいしく  
摂れる一品です。  
シンプルな味付けで  
作りやすく、野菜も  
フードプロセッサーが  
あれば時短にも！  
子どもも食べやすい  
メニューです♪



### 【3～4人分】

※作りやすい分量です

- ・白米…1合（通常の水加減で炊飯）
- ・豚ひき肉…180g
- ・木綿豆腐…200g
- ・玉ねぎ…1/2個（約100g）
- ・にんじん…1/3本（約50g）
- ・ピーマン…1個

- ①
- ・しょうゆ…大さじ1（18g）
  - ・みりん…大さじ1（18g）

- ②
- ・片栗粉…小さじ1（3g）
  - ・水…適量  
（片栗粉の倍くらいでOK）

### 【作り方】

- ①玉ねぎ、にんじん、ピーマンは、みじん切りにする。（フードプロセッサーがあれば便利◎）  
木綿豆腐は小さいさいの目に切る。
- ②フライパンにサラダ油を少量（分量外）熱し、野菜、豚ひき肉、木綿豆腐の順に炒め、①で調味する。
- ③②に②の水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④炊き上がったご飯に③をのせて完成！

★木綿豆腐は、切らずにざっくり潰しながら炒めても◎子どもの咀嚼や食べやすさに合わせて。