



いり豆腐

材料（1人分）

にんじん 25 g	<A>
たまねぎ 50 g	砂糖 3 g
豆腐 80 g	しょうゆ 8 c c
かまぼこ 15 g	みりん 2 c c
卵 30 g	和風だしの素 0.5 g
ねぎ 10 g	サラダ油 1 c c

作り方

- (1) にんじん・かまぼこはいちょう切りにする。
- (2) たまねぎは薄くスライスする。
- (3) 豆腐は水を切り、さいの目切りにする。
- (4) ねぎは小口切りにする。
- (5) にんじん・たまねぎを炒め、<A>を加える。
- (6) 材料が柔らかくなったら、豆腐・かまぼこを加える。
- (7) とき卵を加え、仕上げにねぎを散らす。