

<肉豆腐>



○材料

木綿豆腐・・・1丁(200g)

豚こま切れ肉・・・50g

ねぎ・・・10cm

サラダ油・・・小1

めんつゆ(3倍濃縮)

・・・大2~3



○作り方

フライパンにサラダ油を熱し豚肉を炒め色が変わったら豆腐を崩しながら入れ、ななめ薄切りにしたねぎも加えて炒め、めんつゆ大2~3入れ汁気を飛ばすように煮からめる。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 info@ikigai-zaidan.or.jp