粉豆腐の炒り煮

2014.6 乳幼児を持つ母のグループ

【材料】

粉豆腐	80g
だし汁	400cc
鶏挽肉	100g
さとう	大 2
薄口しょうゆ	大 2
塩	小 2/3
人参	中 1/2 本
干しシイタケ	4 枚
長ねぎ	中 1 本
油	大 1

【作り方】

①干しシイタケは水に浸して戻す。

②シイタケ、人参、長ねぎはみじん切りにする。

③鍋に油を入れ、みじん切りの野菜、鶏挽肉を軽く炒め、だし汁を加える。

④調味料を入れ、煮汁が煮立ったら、粉豆腐を入れる。ふたをして弱火で 2 分煮たのち、ふたを取り、中火で 5 分位、水気がなくなる程度まで炒り煮する。

※好みで、最後に溶き卵を入れて炒り煮しても美味しい。

★煮汁に粉豆腐を入れた直後は、粉豆腐が飛び跳ねる恐れがあります。