

# からだ温まる！あんかけ豆腐



## 材料（2人分）

木綿豆腐	1丁(300g)	A	しょう油	大さじ1/2(9g)
しょうが	1かけ(3g)		砂糖	小さじ2(6g)
長ねぎ	1/2本(60g)		酒	小さじ1(5g)
にんじん	1/2本(60g)		顆粒中華だし	小さじ1/2(1.5g)
ごま油	大さじ1/2(6g)		水	100cc
豚ひき肉	100g		水溶き片栗粉	(片栗粉大さじ1・水大さじ2)

## 作り方

- ① 豆腐は角切りにしてゆで、水気をきっておく。
- ② しょうがはすりおろし、長ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、しょうがを加える。  
しょうがの香りがしたら、豚ひき肉・長ねぎ・にんじんを炒める。
- ④ 肉の色が変わり火が通ったら、水・調味料A・①の豆腐を加え、蓋をし、中火で約5分煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがり。

## ひとことメモ

\*たっぷりの長ねぎを使ったしょうが風味のあんかけ豆腐なので、ご飯にのせてどんぶりにしてもいいですよ。

## 栄養価（1人分）

エネルギー： 300kcal  
食物繊維： 2.1g  
食塩相当量： 1.1g

