



子育てレシピ  
令和7年12月

# かんたん肉豆腐



## 材 料

(大人4人分)

豚肉	180g
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ2
玉ねぎ	1/2個
人参	1/4本
キャベツ	2枚
豆腐	120g
ねぎ	20g
水	100ml
A	
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1



- ★豚肉をとり肉に、青みのねぎは二ラにかえてもいいです。
- ★きのこ類をプラスしてもおいしいです。



## 作り方

- ① 豚肉に片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎはせん切り、キャベツと人参は短冊切り、豆腐は角切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 熱したフライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。人参、玉ねぎも入れ、しんなりしたらキャベツと水を入れ炒める。
- ④ 煮えてきたら A、豆腐、ねぎを入れ煮込む。



片栗粉をまぶす



問い合わせ先:府中市子育て応援課