



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



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



★豚肉をとり肉に、青みのねぎはニ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。



ひとくち
メモ

問い合わせ先:府中市子育て応援課