



厚揚げのミートソース煮

材料（4人分）		作り方
厚揚げ（角切り）	120 g	①鍋に油をひき、豚ひき肉を入れて炒め、火が通ったら、たまねぎ、にんじん、しめじの順に入れてさらに炒める。（水分が出にくい場合は少し水を加えるとよい。）
豚ひき肉	60 g	
たまねぎ（粗みじん）	1 個	
にんじん（みじん）	1/2 本	②厚揚げとAを入れて弱火で煮る。
しめじ（小房にわける）	1/2 パック	
うずら卵（水煮）	8 個	③うずら卵、枝豆を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
むき枝豆	20 g	
油	適量	厚揚げは、豆腐を揚げて作られている食品なので、形が崩れにくく煮物や炒め物に向いています！
砂糖	小さじ1	
ケチャップ	大さじ2	
A ウスターソース	大さじ2	
オイスターソース	小さじ1	
片栗粉（水で溶く）	適量	



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

和食に登場することが多い厚揚げを使った洋風レシピです。たんぱく質、カルシウム、鉄分が豊富な厚揚げをミートソースと一緒に煮込むことで、子どももおいしく食べることができます。



【1人分の栄養価】

エネルギー	172kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	9.4g
食塩相当量	1.1g

