

<焼肉マーボ豆腐>



○材料

木綿豆腐・・・1丁 (200g)

豚ひき肉・・・50g

ねぎ・・・5cm くらい

サラダ油・・・小1

焼肉のタレ・・・大3



○作り方

フライパンにサラダ油を熱し豚ひき肉を炒め色が変わったら、2cm 角に切った豆腐と、小口りにしたねぎを加え、最後に焼肉のタレを加えて汁気が飛ばすように火を通す。



◆味付けは焼肉のタレにおまかせです。豆腐を切るのに包丁を使いますが、手でくずしながら、入れてもいいでしょう。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 info@ikigai-zaidan.or.jp