



お手軽肉料理



味付けはさとうとしょうゆだけ

肉豆腐 (1人分)



材料

• もめん豆腐	150g	• さとう	小さじ2
• 豚肉うす切り	50g	• しょうゆ	小さじ2
• たまねぎ	1/4株 (50g)	• 水	大さじ4
• しめじ	1/4株 (20g)		

作り方

- ① 豆腐は6等分に切り、たまねぎはうす切り、しめじは小房に分ける。
- ② 小鍋に水、さとう、しょうゆを入れ中火でたまねぎ、しめじを煮る。1~2分ほどしたら、豚肉と豆腐を並べてフタをする。
- ③ 弱火で5~6分煮る。豚肉と豆腐に火が通ったら器に盛る。

栄養成分

エネルギー	274Kcal
たんぱく質	20.5g
食塩相当量	1.8g