

彩りがきれいなそぼろあんで



揚げ焼き豆腐のそぼろあんかけ

【材料】 大人2人分、こども1人分

(A)	・ 木綿豆腐	1丁	(B)	・ 水	1/2カップ
	・ 片栗粉	大さじ4		・ 酒	大さじ1
	・ 油	適宜		・ 砂糖	大さじ1
	・ 合挽肉	100g		・ 醤油	小さじ2
	・ 玉葱	1/2個		・ 食塩	小さじ1/2
	・ 人参	1/3本		・ こしょう	少々

【作り方】

玉葱、人参、ピーマンは粗みじんにする。

木綿豆腐はキッチンペーパーで水気をとり、12等分に切って片栗粉をまぶす。

フライパンに1cm位の油を入れ、豆腐がきつね色になるまで揚げ焼きにし、一旦とりだす。

残った油を切り、(A)を炒め、火が通ったら(B)を加えて味を調える。

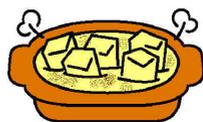
水溶性片栗粉でとろみをつけ、そぼろあんを作る。

・ 副菜でもう1品ほしい時には厚揚げや焼き豆腐を使って……

電子レンジで温めた厚揚げや焼き豆腐に

そぼろあんをかければでき上がり！

・ 残ったそぼろあんは煮た大根やかぶにかけて、



平成24年3月号

