

# フライパンひとつですぐにできます！洋風肉豆腐

## 味噌バター豚肉豆腐



### 【材料】 大人2人分、こども1人分

- |             |          |     |      |          |
|-------------|----------|-----|------|----------|
| ・ 木綿豆腐      | 1丁       | (A) | ・ 酒  | 大さじ2     |
| ・ 豚バラ肉(薄切り) | 200g     |     | ・ 砂糖 | 大さじ1・1/2 |
| ・ ブロccoli   | 1株(200g) |     | ・ 味噌 | 大さじ1     |
|             |          |     | ・ 醤油 | 小さじ1     |
- ☺ 味噌はメーカーによって塩分が異なるので調節して入れてください。
- |  |  |       |      |
|--|--|-------|------|
|  |  | ・ バター | 小さじ2 |
|  |  | ・ 食塩  | 適宜   |

### 【作り方】

豆腐はキッチンペーパーに包み耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジ(500W 約2分)で加熱して水切りし、1.5cm位の厚さに切る。

豚肉は食べやすい大きさに切る。

ブロッコリーは小房に分けてよく洗い、塩茹でして水気を切る。

フライパンを火にかけて、豚肉を広げて入れ、脂が出てきたら端に寄せ、空いたところで豆腐を両面焼き色がつくまで焼く。

、合わせ調味料(A)、バターを加え、汁気がなくなるまで炒める。  
(必要なら適宜食塩を加えて味を調える。)

- ・寒い日には、煮物がおいしいですよ！！
- ・豆腐は水分が少ない焼き豆腐だと崩れにくく、作りやすいです。
- ・ブロッコリーの他に、きのこ類を入れるとボリュームがでます。



平成24年12月号

