

# 副菜

## 大根と豆腐の炒め物

お手軽度 ☺☺☺

エネルギー 102 キロカロリー  
塩 分 1.2 グラム

### 材料 (1人分)

大根	約2cm 長さ	
にんじん	約1cm 長さ	
しいたけ	1枚	
木綿豆腐	1/8丁	
豚こま切れ	2枚	
いりごま	ひとつまみ	
ごま油	少々	
{	だしの素	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	酒	小さじ1/2

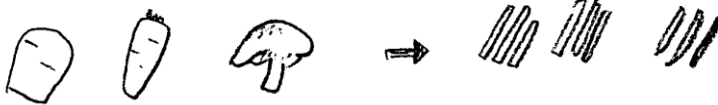


### 作り方

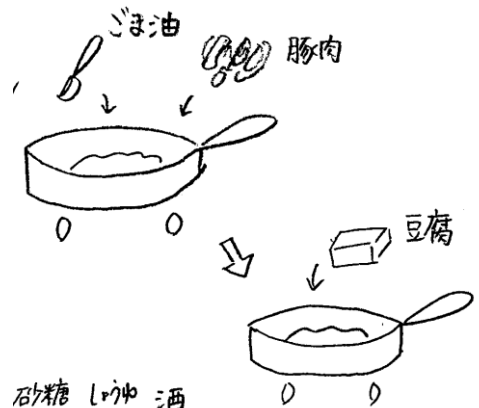
#### ①下準備

大根、にんじん、しいたけ

せん切りにする



②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、大根、にんじん、しいたけを加えて炒める。



③野菜がしんなりしてきたら、豆腐を手で砕きながら加える。

④ { の調味料を加え、汁気が少なくなるまで炒める。皿に盛り、いりごまを振る。

