



フライパンでさっと簡単に♪

# ☆厚揚げと豚肉の煮物

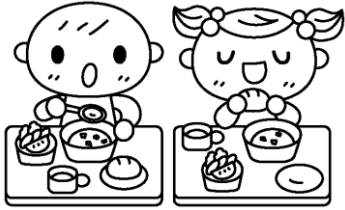


## 【材料】大人2人分、子ども1人分

・豚こま肉	150g
・厚揚げ	1枚(200g)
・玉葱	小1個(150g)
・油	小さじ2
・酒	大さじ2
・みりん	大さじ1
★・砂糖	小さじ1と1/2
・醤油	大さじ1と1/2
・水	2/3カップ

## 【作り方】

- ①厚揚げは湯通しし、1cm幅に切る。玉葱も1cm幅のくし切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒める。
- ③玉ねぎを加え、さらに炒める。
- ④厚揚げを加え、★の調味料を入れて、蓋をして7～8分程度煮込む。



☆さやいんげん・人参などを加えると、彩りも良く仕上がります。  
☆蓋の代わりにアルミホイルや、クッキングシートに数か所穴をあけると、落とし蓋として使えます。

献立例

厚揚げと豚肉の煮物は<主菜>なので  
主食・サラダや和え物・汁物を組み合わせて！