



* 材 料 * 子ども4人分 *

• 木綿豆腐	300 g	• にんにく	2 g
• 豚挽肉	80 g	• 生姜	2 g
• 人参	50 g	• 味噌	10 g
• 干椎茸	3個	• 濃口醤油	15 g
• ねぎ	50 g	• 砂糖	5 g
• ピーマン	1個	• 片栗粉	10 g
		• 油	適量

※ にんにく、生姜は市販のチューブ入りタイプのものを使用してもできます。



* 作 り 方 *

1. 豆腐は適度な大きさのサイコロ状に切り、水気を切っておく。
2. 干椎茸は水で戻し、みじん切りにする。
人参、ねぎ、ピーマン、にんにく、生姜もみじん切りにする。
3. フライパンに油、にんにく、生姜、ねぎを入れて炒める。
4. 3に豚挽肉を加えて炒める。干椎茸、人参を加えてさらに炒める。
5. 4に砂糖、醤油、味噌を入れて調味する。
豆腐、ピーマンを入れて、水溶き片栗粉でとろみをつける。