



## にんじんたっぷり袋煮

調理時間**30分**

材料（2人分）		作り方	
油揚げ	4枚	① 豆腐は、キッチンペーパーに包み1分レンジでチンして水切りする ② 油揚げは熱湯をかけ油抜きしておく ③ 人参、しいたけ、いんげんは細切りにする ④ ボウルにひき肉と塩・酒を入れ、混ぜ合わせ、豆腐と③を加え混ぜ合わせる ⑤ ②に④を詰めつまようじで止める ⑥ 小鍋にAを煮立てて⑤のようじで止めた方を上にして、落し蓋をして中火で煮含める	
木綿豆腐	1/2丁		
鶏ひき肉	25g		
塩・酒	各少々		
人参	1/4本		
生しいたけ	1個		
さやいんげん	2本		
A	だし汁		180ml
	酒		大さじ1/2
	しょうゆ		大さじ1強
	砂糖	大さじ1	



にんじんを中心に野菜をたっぷり入れた袋煮です。

### ■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 222kcal たんぱく質 15.0g 脂質 12.3g 食塩 1.8g