

豆腐入り肉団子と野菜の煮物

材料 （作りやすい分量）

材料	分量
豚ひき肉	100g
木綿豆腐	100g
片栗粉	小さじ1/3
小松菜	30g（約1株）
人参	50g（約1/4本）
だし汁	500ml
しょうゆ	10ml
〔片栗粉〕	大さじ1
〔水〕	大さじ2

作り方

1. 豚ひき肉、ざるに上げ水気を切った豆腐、片栗粉をよく混ぜ、小さな団子にする。
2. 小松菜は1.5cmに切り、葉は広げ幅も同様切る。人参は1.5cm長さの薄い短冊切りにする。
3. 鍋にだし汁、1、2を入れ、ふたをして4～5分加熱し、しょうゆを加え、水溶き片栗粉でトロミをつける。



親子の盛り付け例