

豆腐と野菜の酢豚風

匿名さん

豆腐で油も使わないでヘルシー、お好みに食べやすい硬さにしながら、野菜の栄養も取れて、子どもも好きな優しい味付けでぺろりと食べられます。

材 料

豆腐	150g	ブロッコリー	60g
玉ねぎ	30g	人参	20g
しいたけ	20g	ケチャップ	10g
酢	3g	しょうゆ	3g
塩	少々	片栗粉	1g
大人はお好みに一味唐辛子	少々		

作り方

- ①豆腐は2cm角切りに、ブロッコリーは小房に切り、玉ねぎはスライス切り、人参はいちょう切り、椎茸は石づきを取り、軸を切り十字など食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンに水30mlくらい入れて、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、椎茸を入れて蓋をしてお好みの硬さまで蒸します。
- ③豆腐を入れて、調味料を入れて優しく混ぜます。
- ④お好みの味付けになったら、水とき片栗粉でとろみをつけたらできあがり。

