

厚揚げの肉みそチーズ焼き



<材料> 子ども4人分

厚揚げ	1個(約250g)	
豚ひき肉	80g	
玉ねぎ	1/4個	
人参	1/4本	
油	適量	
水	大さじ2	
A	三温糖	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ2/3
	みそ	小さじ1
	片栗粉	小さじ1
ピザ用チーズ	大さじ2	

(作り方)

- ① 厚揚げは、一口大に切る。
- ② 玉ねぎと人参は、みじん切りにする。
- ③ 鍋に油を入れて、豚肉を炒める。
- ④ ③に②を入れて炒め、水を加えて火が通るまで炒め煮にする。
- ⑤ Aの調味料を加えて、さらに煮る。
- ⑥ ⑤に①を入れて煮る。最後に同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ⑥を耐熱容器に移し、上からピザ用チーズをかけ、オーブンで焼き色がつくまで焼く。