お弁当のおかずにもぴったり！！ごぼうと厚揚げのトマト煮



１人分 181kcal　塩分 1.3g

材料	４人分	作り方
ごぼう	１５０ｇ	①ごぼうは大きめのささがきに切り、水にさらしておく。厚揚げは一口大に、トマトは大きめのくし型に切る。 ②フライパンに厚揚げを入れ、軽く焦げ目がつくまで焼き、別の器に取り分けておく。（油はひかない） ③フライパンに挽肉を入れ、パラパラになるまで炒めたら、水気を切ったごぼうと厚揚げ、トマトとＡを入れアクを取りながら弱火で汁気がなくなるまで煮詰めてできあがり。 一口メモ テフロン加工のフライパンを使うと、油をひかずに厚揚げや挽肉を炒めることができます。
厚揚げ	１枚	
豚挽き肉	１５０ｇ	
トマト	２個	
めんつゆ（３倍濃縮）Ａ	５０ｍｌ	
水	１５０ｍｌ	



私たちは、食育推進のためのキャラクター、「USHIKU 野菜オーケストラ」の一員、ごぼうのごぼリーナとトマトのトマペコです。
今日は二人のおすすめ、フライパンひとつで手軽にできる煮物を紹介します。
ごぼうとトマトに和風の味付け、意外に相性がいいから、ぜひ、お試しください。



牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ「ごぼリーナ」「トマペコ」