



みんなの大好きメニュー！

## 高野豆腐の中華風煮

### 作 り 方

- 1 にんじんはいちょう切り、キャベツ・ピーマンは色紙切り、たまねぎはくし切り、干しいたけは戻して千切りにする。
- 2 ★の調味料を合わせておく。
- 3 鍋に炒め油を温めて、豚肉を炒め、①の材料を火の通いにくい物から順に炒め、水をひたるくらい入れて煮る。
- 4 ③に火が通ったら、②の合わせ調味料を加える。
- 5 煮立ったら、高野豆腐を入れて、さらに煮る。(高野豆腐がたっぷり煮汁を含むように水を調整する。)
- 6 高野豆腐が煮えたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 7 味を調えて、ごま油を加え仕上げる。

※水加減や使う材料によって味のばらつきがあるかもしれませんので、ご家庭で調節してみてください。

### 材 料 (4人分)

豚肉 (薄切り)	100g
高野豆腐 (サイコロ)	50g
にんじん	50g
キャベツ (1/8玉)	100g
ピーマン	2個
干しいたけ (水で戻す)	2枚
たまねぎ (1/2個)	100g
炒め油	適量
水	
★ 砂糖	小さじ2
★ 酒	小さじ1
★ しょうゆ	大さじ1.5
★ 中華スープの素	小さじ1
ごま油	適量
片栗粉 (水で溶く)	小さじ2