



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の材料を火の通り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