

## 高野豆腐入り酢豚（4人分）

材 料	使用量
県産豚肉(2cm角切)	100 g
A { しょうゆ	小1
しょうが	少々
高野豆腐(サイコロ)	24 g
B { 牛乳	30 cc
中華スープの素	小1
水	適量
◇ 片栗粉	適量
揚げ油	適量
たまねぎ	中1 個
にんじん	中2/3 本
水煮たけのこ	50 g
干しいたけ(千切)	4 g
きくらげ	5 g
ピーマン	1 個
サラダ油	小1/2
C { 酢	大1
砂糖	大2
しょうゆ	大1小1
中華スープの素	小1
☆ 片栗粉	小1

### 【作り方】

- ① しょうがはすりおろす。たけのこ、にんじんは片切り、きくらげは戻して角切り、ピーマン、たまねぎは色紙切り、干しいたけは戻しておく。
- ② 豚肉はAで下味をつけておく。高野豆腐はBに浸し戻しておく。  
(中華スープはぬるま湯でといて牛乳と一緒に戻して戻)
- ③ 豚肉に片栗粉をつけ、油で揚げる。高野豆腐も片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、ピーマンの順に炒めCの調味料で味をつける。
- ⑤ 水でといた片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ③で揚げた豚肉と高野豆腐を加え混ぜ合わせできあがり。

給食人気メニューの1つ。  
自宅でもチャレンジしてみませんか。

