家常豆腐





中国料理の一つで、家常豆腐(カジョウトウフ)と読みます 家庭でよく食べられる豆腐料理で、 たくさんの食材が入っているので、食 べ応えのある1品です♪

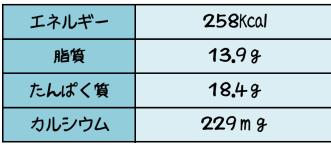
<材料>2人分

- ●豚もも肉●●●60分
- ●生揚げ●●●1枚
- •キャベツ•・・葉3枚
- •にんじん•••2cm輪切り
- ●たけのこ水煮●●●1/3個
- ●干ししいたけ●●2枚
- •にら•••2本
- •しょうが**•••1/2**かけ
- •にんにく•••1/2かけ
- ●サラダ油●●適量
- みそ・・・大さじ1
- •こいくちしょうゆ•••小さじ2
- •さとう•••小さじ2

<作り方>

- ①豚もも肉は食べやすい大きさ、生揚げは2cmの 角切りにしておく。
- ②キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、たけのこは薄切り、にらは2~3cmの長さ、干ししいたけは水で戻して薄く切っておく。
- ③にんにく、しょうがはみじん切りにしておく。
- ④フライパンにサラダ油と③を入れ、弱火にかけて、香りが出てきたら豚肉を加えて強火にする。 豚肉の色が変わってきたら、キャベツ、にんじん、たけのこ、干ししいたけも加えて炒める。
- ⑤みそ、しょうゆ、さとうを入れて、生揚げとにらも加えて炒める。
- *お好みで水溶き片栗粉でとろみ付けをして、ごま油を加えると、さらにおいしい♪

栄養価成分(1人分)



THE STATE OF THE S		
	Au	2 O m 0

鉄	3.2 m g
ビタミンB1	O.42 m g
ビタミンB2	0.20 m g
ビタミンC	38 m g