

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●●60g
- 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、にんじんは短冊切り、たけのこは薄切りに、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)



エネルギー	258Kcal
脂質	13.9g
たんぱく質	18.4g
カルシウム	229mg

鉄	3.2mg
ビタミンB1	0.42mg
ビタミンB2	0.20mg
ビタミンC	38mg