

家常豆腐

《材料》（1人分の正味量 単位 g）

豚薄切り肉	20	
ねぎ	10	
生揚げ	45	
干しいたけ	1.5	
たけのこ水煮	20	
にんじん	25	
さやえんどう	5	
サラダ油	0.3	
にんにく	0.2	
A	三温糖	3.5
	酒	1
	しょうゆ	3
	赤みそ	2
	七味唐辛子	0.04
	みりん	1.5

《作り方》

- ① ねぎは小口切りにし、たけのこは短冊切り、にんじんはいちょう切り、にんにくはみじん切りに切る。
- ② 生揚げは、一口大に切り、熱湯をかけて油抜きする。干しいたけは水でもどしてせん切りにする。さやえんどうはすじをとって、さっとゆでておく。
- ③ なべに油を熱し、にんにく、豚肉を炒め、にんじん、たけのこ、しいたけも加えて炒め、しいたけのもどし汁も加え、Aで調味し、生揚げを加えて煮る。
- ④ ねぎ、さやえんどうを入れて、火を通す。

※ 一口メモ

中国でよく食べられる豆腐料理です。豚肉と生揚げの旨みがからんで野菜もたっぷり食べられる家庭料理です。

○ 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
158	10.5	8.5	127	1.8	193	0.23	0.12	4	1.0