




家常豆腐(ジャーチントウフ)

<材料> 1人分(大人)

								
	生揚げ	80g		しょうが	1g			
	豚ももスライス	40g		にんにく	0.2g			
	酒	3g		炒め油	5g			
	しょうが(すりおろし)	1g	A	豆板醤	0.3g			
	たけのこ水煮	20g		味噌(淡色辛みそ)	5g			
	人参	20g		砂糖	4g			
	きくらげ(乾)	1g		しょうゆ	3g			
	ピーマン	10g		片栗粉	1g			
	赤ピーマン	5g		水	2g			
								

<作り方>

- ①きくらげは水につけ、もどし、一口大に切る。
- ②豚肉は一口大に切り、酒とすりおろし生姜をまぶしておく。
- ③厚揚げはさっと湯通しし、油抜きをする。たて半分にし、5mmくらいの厚さに切る。
- ④人参、茹で筍、ピーマン、パプリカは短冊切り、長ねぎは斜め切りにする。
- ⑤生姜、にんにくはみじん切りにしておく。
- ⑥Aの調味料は、合わせておく。
- ⑦中華鍋に油を熱し、豚肉を入れて炒め、みじん切りのにんにく、生姜と野菜、きくらげを順に加え、よく炒める。全体的に火が通ったら、Aの調味料を加える。
- ⑧最後に水溶き片栗粉を回しいれる。とろみがついたら器に盛る。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄
295kcal	18.6g	18.4g	218mg	68mg	3.2mg
ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
154μg	0.44mg	0.16mg	20mg	3.2g	1.1g