

豆腐の五目煮

豆腐を使った主菜です！お肉や野菜のおいしさが入ったおだしが、とろみを付けることで豆腐に絡んで、とてもおいしいです♪

材料（4人分）

・木綿豆腐	1丁	
・豚肉	80g	
・たまねぎ	200g（1個）	
・にんじん	40g（1/2個）	
・干しいたけ	4g（2枚）	
・チンゲン菜	60g（1/2株）	
☆	・砂糖	大さじ1
	・濃口しょうゆ	大さじ1
	・塩	少々
・だし汁	160ml	
・水溶きかたくり粉	適量	
・油	小さじ1	



つくり方

- ①木綿豆腐は2cm角に切る。豚肉は一口大に切る。
たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切りにする。
干しいたけは水で戻して薄切り、チンゲン菜はざく切りにする。
- ②鍋に油を熱し豚肉を炒め、火が通ったらにんじん、たまねぎを炒める。
- ③だし汁、干しいたけを入れ、☆の調味料で味を調えたら、豆腐を入れて煮こむ。
- ④チンゲン菜を入れ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。



調理のポイント

- ・豆腐から水分が出るので、味付けは少し濃いめにしましょう！
- ・豆腐は煮崩れしやすいので、混ぜ過ぎに注意しましょう！