

# 生揚げと野菜の中華煮



## 【材料】4人分

|          |                     |
|----------|---------------------|
| 油        | 2枚                  |
| しょうが     | 4g (1/2 かけ) みじん切り   |
| にんにく     | 2.4g (1/2 かけ) みじん切り |
| 豚肉       | 100g 小間切り           |
| にんじん     | 60g (1/2 本) 短冊切り    |
| 白菜かキャベツ  | 260g (1/6 個) ざく切り   |
| 乾燥きくらげ   | 2.4g (5 個) 戻してざく切り  |
| 長ねぎ      | 48g (1/2 本) スライス    |
| 厚揚げ      | 300g (2 丁) 色紙切り     |
| 中華スープ    | 100g                |
| ★しょうゆ    | 18g (大さじ 1)         |
| ★酒       | 4g (小さじ 1 弱)        |
| ★砂糖      | 2.4g (小さじ 1 弱)      |
| ★赤味噌     | 20g (大さじ 1 強)       |
| ★トウバンジャン | 0.4g (少々)           |
| かたくり粉    | 7g (大さじ 1 弱)        |
| ごま油      | 1.6g (小さじ 1/2 弱)    |

## 【作り方】

- ① なべに油をひき、しょうが・にんにくを入れて、香りが出たら豚肉を炒める。
- ② にんじん・白菜・きくらげを加えて炒める。
- ③ 中華スープを入れる。
- ④ 沸騰したら、生揚げを入れて、調味料★を加えて煮る。
- ⑤ 水溶きかたくり粉でとろみをつけて、長ねぎを加える。
- ⑥ ごま油を回し入れて完成。

※白菜・キャベツはどちらでも大丈夫です。