

五目豆腐



材 料 (大人 2人分・子ども 4人分)

・豚肉	60g
・豆腐	1丁(400g)
・人参	1/5本(20g)
・干椎茸	5g(1~2個) 椎茸でも可(2~3枚)
・玉葱	1/4個
・絹さや	5本
・砂糖	小さじ1
・醤油	大さじ1
・だし汁	1/2カップ
・片栗粉	大さじ1
・水	大さじ1

作 り 方

1. 干椎茸を戻しておきます。
(急ぐ時は、水でさっと洗い耐熱皿に同量の水と一緒に入れ、ラップをしてレンジで3分温め、15分くらい蒸らします。)
2. 玉葱は、角切りします。
人参は、2cm長さの短冊切します。
干椎茸は、軸をとり、1/2のスライスします。
豆腐は1口大に切ります。
豚肉は、2cm幅にスライスします。
絹さやは、筋を取り1/4に切り、電子レンジで30秒温めます。
3. 鍋に少量の油を入れて、豚肉・玉葱・人参・干椎茸を入れ、しんなりするまで炒めます。そこにだし汁・砂糖・醤油を加え味を整え、豆腐を入れて火を通します。
4. 片栗粉と水を合わせ、3の鍋が沸騰したら回し入れ、とろみをつけて絹さやを入れるとできあがりです