

とろみがついているので小さいお子さんでも食べやすいです。

厚揚げの中華煮

【 材料 】(おとな2人こども2人分)

豚肉(こま切れ)	120g
厚揚げ	1枚
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/2個
茹たけのこ	1/3本
干しいたけ	1/2枚
チンゲン菜	1株
しょうが汁	少々
油	小さじ1
水	70cc
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々
オイスターソース	小さじ2
ごま油	小さじ2
(水溶き片栗粉)	
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2



【 作り方 】

- ① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、1.5~2cm角に切る。
- ② にんじん、たけのこは長さ3cmの短冊切り、玉ねぎは長さ3cmの薄切り、干しいたけは薄切りにする。チンゲン菜は芯と葉に分けて3cmの短冊に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を入れ炒め、チンゲン菜以外の野菜を加えて炒め、水を入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、チンゲン菜の芯と調味料を入れ、厚揚げを加える。
- ⑤ 厚揚げに火が通ったらチンゲン菜の葉を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけて、最後にごま油としょうが汁を回しかけ、火を止める。