

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	70 cc
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、1.5～2 cm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。干しいたけはぬるま湯に浸けてもどし、薄切りにする。チンゲン菜は茎と葉に分けて3 cm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、チンゲン菜の茎と調味料を入れ、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。