

とろみがついたおかずは体が温まります

## 豆腐の旨煮

### 【材料】(おとな2人子ども2人分)

|          |        |
|----------|--------|
| 木綿豆腐     | 1丁     |
| にんじん     | 1/2本   |
| しめじ      | 1/2袋   |
| チンゲン菜    | 1株     |
| 豚肉(こま切れ) | 150g   |
| 油        | 適量     |
| だし汁      | 200cc  |
| しょうゆ     | 小さじ1   |
| 塩        | 小さじ1/3 |
| 酒        | 小さじ1   |
| ごま油      | 小さじ1   |
| (水溶き片栗粉) |        |
| 片栗粉      | 大さじ1   |
| 水        | 大さじ2   |



### 【作り方】

- ① 豆腐は1.5cm角に切る。にんじんはいちょう切り、しめじは食べやすい大きさに切る。チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、茎と葉を分けておく。
- ② フライパンに油を熱して豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、にんじんを加えて炒める。しめじと豆腐・チンゲン菜の茎を入れ、だし汁と調味料を入れて煮る。
- ③ 火が通ったらチンゲン菜の葉を入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。最後にごま油を入れて火を止める。