



# だいとう キラキラ大東

## じあちゃんどうふ 家常豆腐

ちゅうごく かていりょうり 中国の家庭料理です。

レッツ♪

クッキング



### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ぶた肉(小間) … 80g
- ★下味★ 酒… 小さじ1
- ・生揚げ … 2丁
- ・たけのこ(短冊切り) … 60g
- ・キャベツ(角切り) … 6枚
- ・人参(いちょう切り) … 2分の1本
- ・干しいたけ(戻して千切り) … 4枚
- ・長ネギ(小口切り) … 2分の1本
- ・にんにく(みじん切り) … 1かけ
- ・しょうが(みじん切り) … 1かけ
- ・油 … 小さじ1
- ・砂糖 … 小さじ1強
- ・酒 … 小さじ1半
- ・しょうゆ … 大さじ1強
- ・みそ … 大さじ1
- ・豆板醤 … 少々(お好みで)
- ・ブイヨン(固形) … 2分の1個
- ・水 … 2分の1カップ
- ・片栗粉 … 大さじ1
- ・溶き水 … 大さじ2
- ・ごま油 … 少々

### つく かた 【作り方】

- ① 生揚げは油抜きをし、角切りにしておく。
- ② 油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、ぶた肉、豆板醤を加えてさらに炒める。
- ③ にんじん、たけのこ、干しいたけを入れ、炒める。
- ④ 水、ブイヨンを入れて煮る。
- ⑤ 煮立ったら、①、残りの調味料、キャベツ、長ネギを加える。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れて、完成。

### えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー: 186キロカロリー  
たんぱく質: 13.3グラム  
脂肪: 9.9グラム  
塩分: 1.4グラム