

豆腐の中華煮

■ 説明

■ 材料と分量

- ・ スクール糸蒲鉾.....15g
- ・ 豚もも小間切れ.....22g
- ・なたね油.....1g
- ・たまねぎ（2cm角切り）.....20g
- ・にんじん（短冊切り）.....15g
- ・突きこんにやく.....12g
- ・キャベツ（大きめザク切り）..20g
- ・乾燥しいたけ（スライス）....1g
- ・豆腐（角切り）.....60g
- ・葉ねぎ（小口切り）.....6g
- ・酒.....1g
- ・おろし生姜.....0.3g
- ・おろしにんにく.....0.15g
- ☆砂糖.....0.55g
- ☆しょうゆ.....7g
- ☆オイスターソース.....1.2g
- ☆塩.....0.15g
- ・でんぷん（水溶き）.....1.5g
- ・ごま油.....0.6g

■ 手順

1.
 - ①スクール糸蒲鉾は解凍し、ほぐしておく。
2.
 - ②こんにやくはよく洗う。
乾燥しいたけは水で戻しておく。
3.
 - ③鍋に油を熱し、豚・にんにく・生姜・酒を加えて炒める。
4.
 - ④玉ねぎ、にんじんを加えて炒めた後、水を入れて煮込む。
しいたけ・こんにやくを加えて☆の調味料で調味し、キャベツ・豆腐・糸蒲鉾を加える。
5.
 - ⑤でんぷんでとろみを付け、ねぎ・ごま油を加えて仕上げる。