

凍り豆腐の炒め煮

凍り豆腐の炒め煮

材料・子供1人

豚肉(細切れ)	15g
高野豆腐	13g
たまねぎ	30g
にんじん	10g
三度豆	5g
煮干し	1g
水	50g
砂糖	2g
しょうゆ	4g
油	5g

●下準備●

- ①高野豆腐はたっぷりのぬるま湯に、10～20分ほどつけてもどす。
- ②だし汁は、鍋に水と煮干しを入れて中火にかけ、沸いたら火を弱め5分ほど煮出す。目の細かいざるでこす。
- ③たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ④三度豆は2cmほどの長さに切ってゆがく。

作り方

- ①高野豆腐を両手ではさんで水気をしっかり絞り、1.5cm角位の大きさに切る。
- ②鍋に油を入れて中火にかけ、豚肉、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ③全体に油がまわって、肉の色が変わったら、だし汁を入れる。
- ④沸いたらアクをとり、高野豆腐、砂糖を入れる。
- ⑤5分ほど煮て、しょうゆを入れ落し蓋をして、5～10分煮る。
- ⑥三度豆を入れサッと煮る。

ポイント

- だし汁は高野豆腐が浸かるぐらい入れます。
- 味をみて、薄ければ砂糖(みりんでもOK)、しょうゆを足して下さい。
- しょうゆを入れる時に、塩を少々入れると味が整います。