

# 豚肉と厚揚げのピリ辛煮込み

調理時間 20分

《 材 料 》 4人前

豚肉小間切れ	100 g
下味	
{ 塩・コショウ	少々
{ 片栗粉	小 1
厚揚げ	200 g
筍	40 g
しいたけ	大 2枚
たまねぎ	1/2 個
白ねぎ	少々
にんにく	1/2 片
合わせ調味料	
{ スープ	200 cc
{ 濃口醤油	大 1
{ 酢	小 1
{ 砂糖	小 1
{ だしの素	少々
豆板醤	小 1
水溶き片栗粉	
(片栗粉・水	各大 1)
サラダ油	大 1
ゴマ油	少々

《 作り方 》

豚肉は、塩・コショウで下味をつけ、片栗粉をまぶしておきます。

厚揚げは乱切りにし、筍・しいたけ・にんにくはスライスに、たまねぎは乱切りにします。白ねぎはせん切りにして水にさらした後よく水気を切っておきます。

鍋にサラダ油を入れて熱し、豆板醤・にんにく・豚肉・たまねぎ・しいたけ・筍の順に炒め、続いて合わせ調味料を入れ、厚揚げを加え煮込みます。沸騰してくれば水溶き片栗粉でとろみをつけた後、ゴマ油で香りをつけ皿に盛りつけ白ねぎを飾りいただきます。



【おいしさのヒミツ】

ピリ辛味が食欲をそそります。

お料理上手メモ

冷蔵庫にある野菜をいろいろ使ってみてください！

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
109 kcal	10.1 g	19.9 g	7.3 g	1.4 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校

<http://www.mikashiho.ac.jp>