

肉豆腐

材料 (2人分)

豚肉スライス	150g
焼きor木綿豆腐	1丁
小結びしらたき	5~6個
白ねぎ	1本

煮汁の材料

└だし	200cc
└酒	大さじ1
└砂糖	大さじ1
└みりん	大さじ1
└濃口しょうゆ	大さじ1
└薄口しょうゆ	大さじ1
サラダ油	適量



作り方

1. 小結びしらたきは下ゆでし、ザルにあけ水けをきる。
2. 白ねぎは5mm厚の斜め薄切りにする。
焼きor木綿豆腐は縦に半分に切り、横4等分し、計8等分する。
豚肉は大き目に切る。
3. フライパンにサラダ油を入れ火にかけ、豚肉をほぐしながら炒める。
4. 煮汁の材料を入れて火にかけ、沸騰させる。
5. 小結びしらたき、木綿豆腐を加えて弱火で10分ぐらいふたをして煮る。
途中で、食材に味がしみるようにひっくりがえす。
6. 白ねぎを加えて、ふたをして5分ぐらい煮る。
7. 器に豆腐、豚肉、しらたきを盛り合わせ、白ねぎをのせて煮汁をかける。

×モ・甜面醤大さじ1. 5ぐらいを入れてもOK。

・お好みで七味唐辛子をかけたり、キムチを入れて煮てもおいしいです。

・豚肉を牛肉にかえてもOK。

所要時間 20分
主な調理器具 フライパン