

簡単に本格的な味付け！



お家で作ってみませんか♪

おかず：炒め物

ジャージャー豆腐

給食でも人気のメニューです



材 料（4人分）

| | |
|---------------|------|
| ・豚ひき肉 | 30g |
| ・にんじん（短冊切り） | 80g |
| ・たけのこ水煮（千切り） | 80g |
| ・干しいたけ（千切り） | 2枚 |
| ・生揚げ（1×2×3cm） | 250g |
| ・ねぎ（小口切り） | 30g |
| ・にら（2 cm） | 30g |

| | | |
|---|-----------|------|
| A | ・砂糖 | 小さじ1 |
| | ・テンメンジャン | 大さじ1 |
| | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| | ・酒 | 小さじ1 |
| | ・みそ | 小さじ1 |
| | ・オイスターソース | 小さじ1 |

| | |
|----------|-------------------------|
| ・サラダ油 | 小さじ1/2 |
| ・おろししょうが | 小さじ1/2 |
| ・おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| ・豆板醤 | 少々 （お好みの辛さに調整してください） |
| ・片栗粉 | 大さじ 2 |
| ・ごま油 | 小さじ1/2 |

作 り 方

- ①フライパンにサラダ油，しょうが，にんにく，豆板醤を入れて香りが出るまで炒める。
- ②豚ひき肉を加え火が通るまで炒めたら，にんじん，たけのこ，しいたけも加える。
- ③Aの調味料と水を加えひと煮立ちさせたら生揚げを加える。
- ④ねぎ，にらを加えしんなりしたら，水溶き片栗粉でとろみをつけ，仕上げにごま油を加える。

栄養価（1人分）

エネルギー161kcal / たんぱく質9.4g / 脂質8.6g / 塩分1.5g

