

家常豆腐（かじょうどうふ）



家常豆腐（かじょうどうふ）とは、中国で親しまれている家庭料理で、揚げ豆腐を使った野菜煮のこと。発祥は四川省で、家常とは「家庭の日常」という意味です。

材料 4人分

豚肉	・・・	150g		
A	┌	しょうゆ	・・・	大さじ1
		酒	・・・	大さじ1
		おろししょうが	・・・	大さじ1
にんじん	・・・	1/2本 (60g)		
玉ねぎ	・・・	1個 (240g)		
じゃがいも	・・・	2個 (230g)		
キャベツ	・・・	1/4個 (270g)		
ピーマン	・・・	2個		
生揚げ	・・・	1枚 (170g)		
B	┌	しょうゆ	・・・	大さじ1
		砂糖	・・・	大さじ2
		鶏がらスープの素	・・・	小さじ2
		みそ	・・・	大さじ1 + 1/3
片栗粉	・・・	大さじ1		

作り方

1. 豚肉は一口大に切り、Aで下味をつける。
2. にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切り、キャベツはざく切り、じゃがいもは2cm角、ピーマンは乱切り、生揚げは2cm角に切る。生揚げは油抜きしておく。
3. 人参と玉ねぎを鍋に入れ、100ccの水を加えてしんなりさせる。
4. 下味をつけた豚肉を加えて炒める。
5. 肉に火がとおったら、キャベツ、じゃがいも、ピーマンを加えて炒める。
6. 100ccほど水を加えて具材が柔らかくなったら、生揚げとBの調味料を加えて煮る。
7. 最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

一口メモ

- 野菜がたくさんとれる保育所のメニューです。
 - 野菜のシャキシャキ感を残したい場合は野菜を油で炒めて、調味の際に水をいれましょう。
-