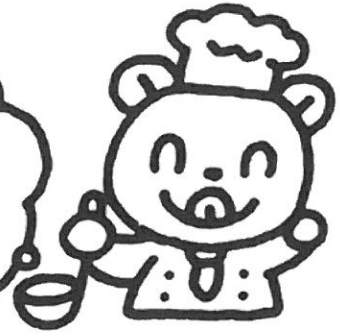


豆腐のチリソース煮 のレシピ



<材料> 大人2人子ども2人分

・ 豆腐	300g
・ 豚肉	70g
・ 玉葱	150g
・ 人参	70g
・ 青梗菜	70g
・ 生姜（すりおろし）	1.5g
・ にんにく（すりおろし）	1.5g
・ 水	80cc
・ ケチャップ	小さじ4
・ 醤油	小さじ1/2
・ 酒	小さじ1
・ 砂糖	小さじ1

<作り方>

1. 豚肉は一口大に切っておく。
2. 豆腐は水切りをし、さいの目に切っておく。
3. 玉葱は薄切り、人参は銀杏切り、青梗菜は細切りにする。
4. フライパンで豚肉・生姜・にんにくを炒め、玉葱・人参・青梗菜を加えてさっと炒めたら、水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
5. 豆腐を加えて調味料で味を付け、水溶き片栗粉でとろみをつけたら出来上がり！

★水を中華だしにするとより中華風に仕上がります。