

五目どうふ

材料 (中学生1食分)

・豚肉	30 g
・とうふ	120 g
・たまねぎ	48 g
・チンゲン菜	18 g
・しょうが	1.5 g
・しいたけ(干物)	1.5 g
・サラダ油	1.2 g
・さとう	1.5 g
・塩	0.8 g
・(濃)しょうゆ	7.6 g
・片くり粉	3 g

・水	37 cc
・しいたけもどし汁	15 cc
・片くり粉の水どき用	8 cc



作り方

- ① しいたけは水でもどして せん切りにする。(もどし汁は使います。)
- ② たまねぎは せん切りにする。
- ③ チンゲン菜は 流水で水洗いした後、2cm位に切ってゆで、冷水に放して じゅうぶんに水切る。
- ④ しょうがは みじん切りにする。
- ⑤ とうふは さいの目切りにする。
- ⑥ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、肉を炒め、④を加えてさらに炒める。
- ⑦ 肉の色が変われば、たまねぎ・しいたけの順に加えて炒め、定量の水・しいたけのもどし汁を加えて煮る。
- ⑧ ⑦がほとんどやわらかくなれば、さとう・塩・しょうゆで調味し、チンゲン菜を加え、さらに⑤を加えて煮る。
- ⑨ 最後に水どきの片くり粉を加えて仕上げる。