

豚肉と豆腐の味噌炒めの作り方♪

【材料（4～5人分）】

豚肉	160g	(A)	おろししょうが	少々
豆腐（厚揚げ）	1と1/3丁（400g）		しょう油	〃
揚げ油	適量		お酒	
人参	1/2本			
ピーマン	5個	(B)	味噌	小さじ1
生しいたけ	6枚		しょう油	小さじ1
長ネギ	1本		砂糖	小さじ1
油	大さじ2		水	少々

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切り、(A) で下味をつける。
- ② 水気を切った豆腐は7mmの厚さに切り、190℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ③ 人参、ピーマンは短冊に切る。しいたけはそぎ切りにする。長ネギはななめ切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、①を炒めて、いったん取り出す。③の野菜を順に炒める。
- ⑤ ④に豚肉と豆腐を入れてさらに炒め合わせ、(B) をまわし入れて、全体に味を絡ませる。

*揚げた豆腐の代わりに厚揚げをつかってもOK!!

