

～チャーチャン豆腐～

【 材料(4人分) 】

・豚肉（スライス）	120g	
・生揚げ	200g	
・玉ねぎ	1・1/2個	
・たけのこ（水煮）	80g	
・にんじん	1/2本	
・チンゲン菜	1/2株	
・乾燥しいたけ	6g	
・しょうが	少々	
・砂糖	大さじ1	
・サラダ油	適量	
A {	味噌	小さじ4
	うすくち醤油	大さじ1
	トウバンジャン	お好みで



【 作り方 】

- ① 生揚げは油抜きをし、一口大に切る。
- ② 玉ねぎはくし切り、たけのこは拍子切り、にんじんは短冊切り、しょうがはみじん切り、チンゲン菜は2～3cmに切る。
- ③ 乾燥しいたけは水で戻しておく。
- ④ フライパンにサラダ油としょうがを入れ、香りがでたら豚肉と砂糖を加えて炒める。
- ⑤ ④に①②③を加えて炒め、Aを入れてさらに炒める。