

～*～豆腐の中華煮～*～

<材料 4人分>

木綿豆腐……1/2 丁(1丁400g)

豚もも肉……40g

にんじん……40g

玉葱……150g(中 1/2 個)

たけのこ(ゆで)…40g

チンゲンサイ……100g

葉ねぎ……2本

きくらげ(乾燥)…5g

炒め油……適量

おろしにんにく…小さじ 1/2

砂糖……小さじ 1/2

こいくちしょうゆ…大さじ3

オイスターソース…小さじ 1/2

ごま油……小さじ 1/2

鶏だし……小さじ 1/2

水……160cc

<作り方>

- ①チンゲンサイは7mm幅、ねぎは6mmの小口切りに切る。
- ②たけのこ、にんじんは短冊切り、玉葱は、10mm幅の短冊切りに切る。
- ③きくらげは、戻して千切りに切る。
- ④豆腐は色紙かサイコロに切る。
- ⑤豆腐は水(0.5%程度の塩水)から弱火でゆっくりゆでて、火が通ったら豆腐を引き上げる。
- ⑥鍋に油を入れて、にんにくを香りがでるまで炒める。
- ⑦⑥に豚肉を入れ炒める。
- ⑧肉に火が通ったら、固い野菜(チンゲンサイ以外)から順に炒める。



⑨野菜に火が通ったら調味料を入れ、チンゲンサイを入れる。

⑩仕上げに、豆腐、オイスターソース、ごま油、ねぎを入れて仕上げる。

※豆腐を塩で下茹ですることの利点は、豆腐の余分の水分が抜け、弾力が出て、味が染みやすくなり、煮崩れしにくくなります。

ひと手間かかりますが、これをおくと、失敗しません。