

ご飯にかけてもおいしい

豆腐ごぼう炒め



食物せんい

6.5g

材料 (1人分)

| | |
|-------------|-------------|
| ごぼう | 1/4本 (約50g) |
| 木綿豆腐 | 1/4丁 (約75g) |
| 本しめじ | 1/2パック |
| 豚もも肉 (脂身なし) | 30g |
| 片栗粉 | 小さじ1/4 |
| 万能ねぎ | 2本 |
| 唐辛子の輪切り | 1本分 |
| 塩 ごま油 みりん 酒 | 薄口しょうゆ |

作り方

- 1 ごぼうはささがきにしてから水につけてあく抜きをし、水気をきっておく。豆腐はペーパータオルで包んでしっかりと水きりをする。本しめじは石づきをとって小房に分ける。豚もも肉は1cm長さに切って、塩少々と片栗粉をまぶしておく。万能ねぎは小口切りにする。
- 2 フッ素樹脂加工のフライパンにごま油小さじ1/2と輪切り唐辛子を加え、中火にかける。
- 3 香りが立ってきたら、豚肉を焼き色がつくまで焼き、ごぼうとしめじを加える。
- 4 ごぼうがしんなりしてきたら豆腐をくずしながら入れて炒め、みりん・酒各大さじ1/2を加える。水分がなくなったら薄口しょうゆ小さじ1、塩少々を加えて味をととのえる。
- 5 火を止めてから万能ねぎをざっと混ぜ、器に盛る。

