

クッキングレシピ

料理名

疲れも吹っ飛ばす炒り豆腐



材料	4人分
豚バラ肉	150 g
もち大豆木綿豆腐	1丁
小松菜	1束
にんじん	1/2本
乾燥ひじき	3g
しいたけ(干し椎茸可)	4個
★ しょうゆ	大さじ1
★ みりん	大さじ1
★ 砂糖	大さじ1/2
★ だし	小さじ1
ひまわり油	大さじ2

作り方

調理時間 約15分

1. ひじきは水で戻し、水気を切っておく。豆腐も水気を切る。
2. 豚バラ肉はひと口大にカットする。にんじんは短冊切りに、椎茸はスライスする。小松菜は3cmの長さに切る。
3. フライパンにひまわり油を入れ熱して豚肉を炒め、にんじん・しいたけを炒める。
4. 火が通ったら、小松菜を加え軽く炒め合わせ、豆腐を入れてひと口大に潰しながら炒める。
5. ★の調味料を加えて水分を飛ばしながら炒め、味を調えたら完成。