

～豚肉と厚揚げでボリューム満点のおかず～

# ジャージャー豆腐



## <作り方>

- 1 厚揚げはお湯をかけ油抜きします。  
縦半分に切り、暑さ 1 cm 程度に切ります。
- 2 キャベツは太めの短冊、人参は短冊に切っておきます。調味料 A は合わせておきます。
- 3 フライパンを熱し、厚揚げを焼きます。  
焼目がついたら皿に取り出しておきます。
- 4 軽くフライパンをふいたら、油をひき、豚肉を炒めます。
- 5 豚肉に火が通ったら、キャベツ、人参、もやしを加え、柔らかくなるまで炒めます。
- 6 5に焼いた厚揚げを戻します。
- 7 合わせ調味料 A を加え、全体にいきわたったら、一度火を止めます。
- 8 水溶き片栗粉を加え、とろみをつけたら完成です。

## 材料（4人分）

厚揚げ	1丁
豚こま	120g
キャベツ	100g
もやし	120g
人参	50g
サラダ油	小さじ1
みそ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1/2

A

## 1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
183kcal	14.0g	9.2g	9.7g	1.2g



\* 野菜はお好みの物で代用しても構いません。  
野菜炒め用のカット野菜を使うと便利です。