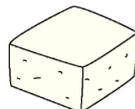




## ♪豆腐のピリ辛煮♪

豆腐たっぷり！  
ピリッと辛い味付けです



〈材料〉 4人分		
豆腐	.....	1丁
豚肉	.....	100g
うずら卵(水煮)	.....	12個
竹の子	.....	50g
にんじん	.....	1/4本
チンゲンサイ	.....	1束
土生姜	.....	1かけ
ガラスープ	.....	1・1/2カップ
A	しょうゆ	..... 大さじ1
	さとう	..... 小さじ1
B	オスターソース	..... 大さじ1/2
	ソムリエ	..... 小さじ1
	一味唐辛子	..... 少々
	さとう	..... 小さじ2
	しょうゆ	..... 大さじ1・1/2
	酒	..... 大さじ1
片栗粉	.....	大さじ1
ごま油	.....	小さじ1
炒め油	.....	適量

### 〈作り方〉

- ① 豆腐は水気を切り1.5cmのさいの目切りにする。うずら卵は小なべに浸る位の水と、Aの調味料を入れて煮ておく。
- ② 竹の子は縦半分に分けてゆでてから短冊切りにし、にんじんは5mmのいちょう切り、チンゲンサイは1cm切り、土生姜はみじん切りにしておく。
- ③ 中華鍋に油を熱し、土生姜を炒める。豚肉を加えて炒め、色が変わったら②の竹の子、にんじんを加えて炒め、ガラスープとBの調味料を加える。
- ④ ③が煮立ってきたら、うずら卵と豆腐を加え、豆腐に火が通ったらチンゲンサイを入れて加熱する。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えて、とろみが付いたらごま油を回し入れて仕上げる。

※給食では、ご飯にかけて豆腐のピリ辛丼にしています。