

ジャア ジャン ドウ フ

家常豆腐

～ 熱々をごはんにかけてどうぞ ～

揚げ豆腐と豚肉の辛子煮込み



材 料 (4人分)

◇ 材料		◇ 調味料	
・豆腐	2丁	・スープまたは水	750cc
・豚バラ肉	200g	・日本酒	大さじ 2杯
・タケノコ	100g	・砂糖	小さじ 2杯
・シイタケ	4枚	・醤油	大さじ 4杯
・長ネギ	1本	・豆板醤	大さじ 1杯
・ピーマン	1個	・化学調味料	少々
・ニンニク	適宜	・水溶き片栗粉	適宜
・ショウガ	適宜	・ゴマ油	適宜

作り方

- ① 豆腐は水気を切り、2cm程度の厚さの薄い三角に切り、(分量外の)小麦粉または片栗粉をまぶし低温で揚げる。
- ② 長ネギは斜めに小口切り、ニンニク・ショウガ・タケノコは薄くスライス、ピーマンは一口大に切る。調味料を量り準備しておく。
- ③ (分量外の)油を熱し、豚肉、タケノコ、シイタケ、ピーマンの油通し(ご家庭ではしなくても良いです)をする。
- ④ フライパンを熱し、油を入れニンニク、ショウガ、長ネギを入れ軽く炒め、豆板醤を入れ良く炒める。
- ⑤ スープ、各調味料を入れ良く混ぜ合わせたら、揚げておいた豆腐と油通しをしておいた材料を入れて弱火で5分ほど煮込む。
- ⑥ 豆腐に味がしみ込んだら、火を止めて水溶き片栗粉をまわし入れて、再び火を付け、とろみがついたら仕上げのゴマ油を回しかけてピーマンを飾りにのせて出来上がりです。



◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

豆腐をわざわざ揚げなくても、厚揚げで充分代用出来ます。また油通しも、ご家庭ではしなくて結構です。この料理は、中国ではいわゆる「お母さんの味」的な家庭料理です。熱々をごはんと一緒にたっぷり召し上がって下さい。