



# 主菜

## ジャージャン豆腐



● ジャージャン豆腐は漢字で「家常豆腐」と書きます。家に常にあるお豆腐とあり合わせの野菜で簡単に作ることができることからこの名前がついたそうです。

<b>Energy</b> エネルギー	160kcal	<b>Protein</b> たんぱく質	11.3g	<b>Lipid</b> 脂質	9.3g
------------------------	---------	-------------------------	-------	--------------------	------

材料(1人分)	分量(g)	
厚揚げ	50	
豚肉	20	
たけのこ	12	
にんじん	12	
たまねぎ	36	
三度豆	6	
油	1	
鶏スープの素	1	
水	適量	
A	砂糖	1
	酒	0.5
	みそ	3
しょうゆ	2	
しょうが汁	少々	

### 作り方

- ① 厚揚げは食べやすい大きさに切って熱湯をかけておく。たけのこ、にんじんは短冊切り、たまねぎは薄く切る。三度豆は1cmくらいの小口切りにする。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 豚肉、にんじん、たまねぎを先に炒め、ある程度火が通ってから三度豆以外の材料を合わせて炒める。鶏がらスープを材料がひたひたに隠れるまで加えて、Aで調味する。
- ④ 最後に三度豆を入れて仕上げにしょうが汁を加える。

