



# 白菜と豆腐の中華風あんかけ



さばまっき



木綿豆腐の水気をしっかり切ることで、料理が水っぽくなることを防ぎ、さらに味も染み込みやすくなるため、よりおいしくなります！



## 作り方

### 材料(2人分)

- ・白菜 120g
  - ・チンゲン菜 70g
  - ・木綿豆腐 120g
  - ・しいたけ 30g
  - ・豚バラ肉 60g
  - ・塩、こしょう 少々
  - ・ごま油 適量
  - ・しょうゆ 小さじ1
  - ・鶏ガラスープの素 小さじ2
  - ・片栗粉 小さじ2
- ★お好みで柚子や七味唐辛子など



- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包むなどして、しっかりと水気を切っておく。
- ② 豚肉に塩、こしょうで軽く下味をつけておく。野菜と豚肉は3cmくらいの長さ、しいたけは3mm幅に切り、木綿豆腐は2~3cmの角切りにする。※豆腐は手で崩し入れても良い。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。色が変わってきたら、しいたけ→木綿豆腐→野菜の順で炒めていく。
- ④ 全体に火が通ったら、調味料(しょうゆ・鶏ガラスープの素)で味を調べて、最後に片栗粉でとろみをつけて完成。

(1人分) エネルギー：231kcal 食塩相当量：1.7g 野菜の量：95g