



2019年

you  
me  
食材提供

9/5 (木) ジアチャンドウフ 家常豆腐～厚揚げと豚肉の辛味噌炒め～ (ロク・ホンチュウさん)

(材料2人分)

豚バラ薄切り肉：50g

{ 厚揚げ：2丁  
片栗粉：小さじ2

サラダ油：大さじ4

にんにく：1かけ

たまねぎ：30g

生椎茸：30g

にんじん：30g

ピーマン：20g

(合わせ調味料)

A { テンメンジャン：大さじ1  
めんつゆ(濃縮タイプ)：小さじ1  
トウバンジャン：小さじ1  
砂糖：小さじ1  
酒：大さじ1  
ごま油：小さじ1

白いりごま：小さじ1

あらびき黒こしょう：少々

- ① 厚揚げは半分に切ってそれぞれ5等分の短冊切りにする。もう一丁も同様に切る。にんにくはみじん切りにして、たまねぎと生椎茸は薄切りにし、にんじんは薄い短冊切りにして、ピーマンは乱切りにする。ボウルに A を混ぜ合わせておく。
- ② ①の厚揚げに片栗粉を軽くまぶし、多めの油で表面がこんがりなるまで揚げ焼きにして、一旦取り出しておく。
- ③ ②のフライパンに、①のにんにく・たまねぎ・豚肉を入れて、強火で炒め、豚肉に完全に火が通ったら、①の生椎茸とにんじんを加えて、強火で炒め合わせる。
- ④ ③のフライパンに、①のピーマンと A の合わせ調味料を加えて、最後に②の厚揚げを戻し入れ、ひと煮立ちする。
- ⑤ 器に④を盛り、お好みでいりごまと黒こしょうをふる。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。