

# きのこと豆腐の中華風煮物



調理時間：15分

分量：4人分

## 材料

- 焼き豆腐 1丁
- 豚ミンチ 60g
- えのき 1/2パック
- 生しいたけ 2個
- 舞茸 1/2パック
- ごま油 大さじ1
- ◆水 1/4カップ
- ◆酒 大さじ1
- ◆味噌 大さじ1
- ◆砂糖 小さじ2
- ◆粉末鶏ガラスープ 小さじ1
- 水溶き片栗粉 大さじ1
- (片栗粉小さじ1+水小さじ2)

## 作り方

1. えのきはみじん切り、しいたけは薄切り、舞茸は食べやすい大きさに割く。焼き豆腐は8等分に切る。
2. ◆を合わせる。
3. フライパンにごま油を入れ、中火でえのきと豚ミンチを炒める。◆、しいたけ、舞茸、焼き豆腐を加え、蓋をして約6分、途中焼き豆腐をひっくり返しながらかける。
4. 水溶き片栗粉を加えトロミが付いたら完成。

## ワンポイントアドバイス

- ・焼き豆腐は、水切りした木綿豆腐の両面を直火で軽く焼いて焼き目をつけた豆腐です。普通の豆腐に比べて固くて崩れにくく、味が染み込みやすいのが特徴です。
- ・淡白なきのこと豆腐もお肉の旨味が変わって、ボリュームアップ、かつヘルシーな一品です。