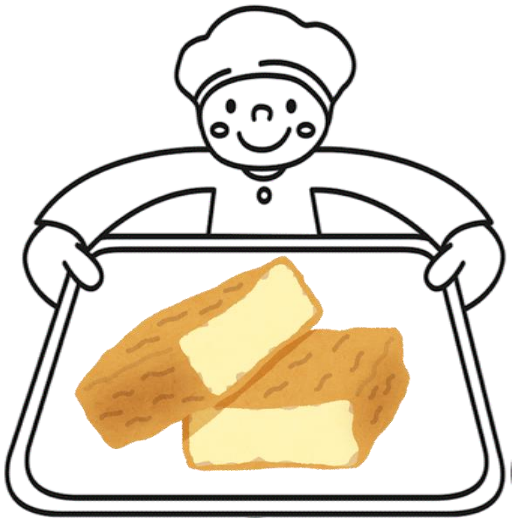
9月

推し

こんだて



家常豆腐丼

厚揚げをたっぷり使った中国の家庭料理のひとつです。厚揚げには中学生に意識してとってほしいカルシウムと鉄分が多く含まれています。体が一気に大きくなる今、骨の成長と体の隅々まで酸素や栄養素を運んでくれる栄養素をしっかりとりましょう！

材料（4 人分）

油	適量
にんにく・しょうが	ひとかけ
豚肉	100g
たけのこ	40g
にんじん	40g（1/3 本）
乾燥しいたけ	2g
キャベツ	200g
長ねぎ	80g（約1本）
厚揚げ	320g
◆調味料	
鶏ガラスープ	200g
みそ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1／2
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
トウバンジャン	お好み
片栗粉	とろみ付け用
ごま油	適量

作り方

① 豚肉に酒・しょうゆで下味をつける。（分量外）
② 油でにんにく・しょうがを炒め、香りが出たら、肉を炒める。
③ たけのこ、にんじん、しいたけを合わせて炒める。
④ 鶏ガラスープを入れ、みそからトウバンジャンまでを入れて調味する。
⑤ キャベツと厚揚げを加えて煮る。
⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、長ねぎを加える
⑦ 最後にごま油を回し入れて完成！