



とうふと野菜の中華煮風



材料(4人分)	
便利とうふ(サイコロタイプ).....	100粒/約350g
もやし.....	1欠片
にんじん.....	1/2個
キャベツ.....	120g
しめじ.....	4本
油・醤油.....	各小さじ1
酒.....	大さじ2
ごま油.....	大さじ2.5
水溶き片栗粉.....	大さじ1
ガラだし(粉末).....	1/2カップ
水.....	50ml

・作り方

- ①にんじん、キャベツを野菜炒め程度の大きさにカットする。
- ②しめじを軽くばらす。
- ③野菜、きのこ類を軽く油でいため、塩コショウで下味をつける。
- ④水で溶かしたガラだしを入れ、酒、ごま油、醤油を入れ、味を調え2～3分ほど煮る。
- ⑤水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけたところに【便利とうふ】を入れ、5～6分ほど煮込めば出来上がり。