

# 豚肉と豆腐の中華炒め(4人分)

## ●材料●

- ・油……………小さじ 2
- ・木綿豆腐……………3 丁
- ・水菜……………60g
- ・豚バラ肉……………300g

## <タレ>

- ・コチュジャン……………小さじ 2
- ・焼き肉のタレ……………大さじ 1
- ・本みりん……………大さじ 1
- ・ケチャップ……………大さじ 2
- ・めんつゆ……………大さじ 1
- ・もろみ味噌……………大さじ 1



## ▼作り方▼

- ① 豆腐は縦半分に切り、1 cm幅にカットしザルに入れる。
- ② 水菜を 3 cmに切る。タレはあらかじめ混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を敷いて、強火で豚バラ肉を色が変わるまで炒める。
- ④ ③に豆腐とタレを加えてフライパンを揺らしながらタレを沸騰させ、蓋をして弱火で 5 分ほど加熱する。
- ⑤ お皿に盛り付けて、水菜をちらす。

## ポイント

冷蔵庫に残りやすく傷みやすい水菜や、一度使ったらなかなか消費することのできず、そのまま捨てられてしまいがちなコチュジャンやもろみ味噌を使って、炒め物にしました。



× 広島市  
The City of Hiroshima

このレシピは安田女子大学の学生が考案しました。