

五目どうふ



マーボーどうふの和風版として考えられました。
とうふや豚肉、にんじん、たまねぎなど、いろいろな材料が使われているので「五目どうふ」という名前が付けられました。

材料（一人分）

豚肉（こま切れ）	20 g
とうふ	100 g
にんじん	15 g
たまねぎ	30 g
たけのこ（水煮）	5 g
さやいんげん（ゆで）	5 g
干しいたけ	0.4 g
サラダ油	1 g
塩・こしょう	少々
コンソメスープの素	0.7 g
砂糖	2 g
しょうゆ	6 g
酢	0.1 g
かたくり粉	1.5 g
水	20～30 g

☆ 材料は小学校中学年の
一人分の量です。

作り方

- ① にんじん・たまねぎは細切りにする。
- ② たけのこは細切りにする。
- ③ さやいんげんは2cmくらいに切る。
- ④ しいたけはぬるま湯でもどし細切りにする。
- ⑤ とうふはさいの目に切り、いためはじめの前にゆでる。
- ⑥ 油を熱し、豚肉・にんじん・しいたけ・たけのこ・たまねぎの順に塩・こしょうしながらいため、水を加え煮る。
- ⑦ やわらかくなりはじめたらコンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・酢・とうふ・さやいんげんを入れ煮る。
- ⑧ 最後に水溶きしたかたくり粉を加え、ひと煮立ちさせる。