

生揚げと豚肉の みそいため煮



生揚げは、とうふを厚めに切って油で揚げたものなので、とうふと同じようにカルシウムやたんぱく質が豊富に含まれています。

愛知県で昔から食べられている豆みそ（赤みそ）に、砂糖、しょうゆを加えて味付けすることで、豚肉や野菜と一緒においしく食べられます。

材料（一人分）

豚肉（平切り）	25g
しょうゆ	1g
生揚げ	50g
にんじん	10g
たけのこ（水煮）	10g
ねぎ	10g
しょうが	少々
干しいたけ	0.4g
サラダ油	1g
砂糖	4g
しょうゆ	2g
みそ	5g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② たけのこはひと口大に切りゆでる。
- ③ しいたけはぬるま湯でもどし細切りにする。
- ④ 豚肉はしょうゆに20分くらいつける。
- ⑤ 生揚げはひと口大に切りゆで油ぬきする。
- ⑥ 砂糖・みそ・しょうゆをまぜあわせる。
- ⑦ 油を熱し、ねぎ・しょうがをいため、豚肉・にんじん・しいたけ・たけのこを入れいためる。
- ⑧ やわらかくなりはじめたら⑥・生揚げを入れ、さらにいためる。

☆ さやえんどう（ゆで）を加えてもおいしいです。