



# ピリツと厚揚げ

## 【材料】（4人分）

豚もも肉	120g
料理酒	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ2/3
はくさい	120g
にら	1/5束
にんにく	0.8g
にんじん	中2/3本
厚揚げ	180g
カット干しいたけ	1.2g
油	小さじ1/2
粉末中華だし	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
豆板醤	小さじ1/8
砂糖	小さじ1と1/2
料理酒	小さじ1
こしょう	ひとつふり
ごま油	小さじ1/8
片栗粉	小さじ1
水	100cc

## 【作り方】

- ①はくさいは2×4cmの短冊切り、にらは2cmに切る、にんにくはみじん切り、にんじんは5mm幅いちょう切りにする。厚揚げは油抜きして食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンを熱し油を入れ、豚肉を炒め、にんにく・こしょうをふり入れ、料理酒・しょうゆで下味をつける。
- ③水を入れ、沸騰したらアクをとる。
- ④にんじん・しいたけ・はくさい・厚揚げを入れ、中華だし・砂糖・しょうゆ・料理酒・豆板醤で味付けする。
- ⑤にらを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加えて十分に煮て仕上げる。