

都祁の
郷土料理

粉豆腐の煮物

【作り方】

- ① 豚もも肉は2cmくらいに切る。ちくわは輪切りにする。
- ② ごぼうは皮をこそげ斜め薄切りにし、水につけておく。
にんじんは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 青ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、青ねぎ以外の野菜と豚肉を炒める。
軽く火が通ったらかつおだしを加え、砂糖、しょうゆで調味し
やわらかくなるまで煮込み、ちくわを加える。
- ④に粉豆腐を加え、軽く混ぜ炒り煮する。
- ⑤仕上げるに青ねぎを散らし火を止めて蓋をして蒸らす。

【材料】

(4人分)

- 豆腐の粉 80g
- 豚もも肉 40g
- ちくわ1本 (30g)
- ごぼう 80g
- にんじん 60g
- 玉ねぎ ½個
- 青ねぎ 10g
- サラダ油 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ2
- 濃い口しょうゆ 小さじ2
- かつおだし 500ml