

# とうふ ジャーチャン豆腐



## 材料【4～5人分】

豚肉	150g	サラダ油	適量	} A
厚揚げ	1個	赤味噌	大さじ2	
玉ねぎ	1/2個	濃口醤油	大さじ2	
チンゲンサイ	2枚	砂糖	大さじ1	
人参	中 1/2本	酒	大さじ1	
たけのこ	80g	豆板醤	小さじ1/2	
しいたけ	1枚	おろし生姜	適量	

## ～作り方～

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 玉ねぎはスライス、人参は短冊切り、しいたけは細切り、チンゲンサイは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 厚揚げは熱湯をかけ油抜きし、食べやすい大きさに切っておく。
- ④ たけのこはさっと水洗いし、短冊切りにしておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉とおろし生姜を入れ炒める。
- ⑥ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、人参、たけのこの順に入れさらに炒める。
- ⑦ 厚揚げ、しいたけ、よく混ぜ合わせた調味料Aを加え炒め、最後にチンゲンサイを入れ味を調整して仕上げる。



ジャーチャン豆腐は、漢字で「家常豆腐」と書き、家庭でいつも食べられるという意味で、中国四川の家庭料理の一つです。マーボー豆腐に似ていますが、厚揚げを使うのが特徴です。豆板醤は好みで調整してください。