

# とうふ 千ゲ豆腐

## ○材料（4人分）

- ・水・・・320ml
- ・鶏ガラ・・・60g
- （鶏がらのスープの素・・・小さじ3）

- ・ぶた肉（薄切り）・・・80g
- ・しょうゆ・・・小さじ1/2
- ・三温糖・・・小さじ1/3
- ・酒・・・小さじ1/2
- ・にんにく（みじん）・・・小さじ1/3



- ・ごま油・・・大さじ1/2
- ・もやし・・・80g
- ・しらたき（ざく切り）・・・60g
- ・白菜（2cmはば）・・・60g
- ・えのきたけ（3等分）・・・20g
- ・白菜（1.5cmはば）・・・100g
- ・キムチ（1.5cmはば）・・・60g
- ・豆腐（角切り）・・・120g
- ・もち・・・60g
- ・豆乳・・・40g
- ・にら（1.5cmはば）・・・20g

- ・にんにく（みじん）・・・1かけ
- ・ねぎ（みじん）・・・5・6cmぐらい
- ・ごま油・・・小さじ1強
- ・赤みそ・・・小さじ2
- ・さとう・・・小さじ2
- ・酒・・・小さじ1
- ・しお・・・少々
- ・しょうゆ・・・大さじ1/2
- ・コチュジャン・・・少々

## ○作り方

- ① スープをつくる。
- ② ぶた肉～にんにくを合わせる。
- ③ 油で肉をいためて、色がかわったら、①とにんにく～白菜（芯のみ）をいれて煮る。
- ④ 野菜などが煮えたら、豆腐、白菜（葉）、調味料、もちを入れる。
- ⑤ 白菜やもちがやわらかくなったら、豆乳とにらを入れて仕上げる。

★給食の量で作っているため、家庭で作る場合は野菜や肉などを倍にしてつくとより食べ応えがでると思います。

★キムチの量やコチュジャンで辛さを調整してください。

★豆乳を入れた後は、弱火にしてください。（分離するのを防ぐため）