

# 高野豆腐としょうがのスープ

～ごま油としょうがで香りの良い一品～



## 作り方

- ① 高野豆腐は水でもどし、軽く絞って縦半分に切り、短冊切りにする。
- ② 豚肉は1センチ幅に切り、にんじんはいちょう切り、キャベツは短冊切り、玉ねぎは5ミリ厚さのくし形切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、豚肉を炒める。  
火が通ったら、①、②、のにんじん、キャベツ、玉ねぎ、しょうがを入れてさらに炒める。
- ④ 油がなじんだら水、鶏ガラスープ、Aを加えて、食材が軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ 器に盛り付け、黒こしょうを振る。

## 材 料 (2人分)

高野豆腐	1枚	水	300ml
豚もも肉	40g	鶏ガラスープ(顆粒)	
キャベツ	60g		小さじ1/2
玉ねぎ	50g	A [ 酒	小さじ1
にんじん	25g	しょうゆ	小さじ1
しょうが(おろし)	1/2かけ	黒こしょう(粗びき)	適量
ごま油	小さじ1		