

# ～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

## ★ジャーチャン豆腐★



ジャーチャン豆腐は中国の家庭料理です。漢字では「家と日常の常」で「家常」と書きます。ジャーチャンとは家庭風とか家にありふれたという意味があり、家で常に食べる豆腐料理ということから、この名前がついたと言われています。マーボー豆腐に少しにしていますが、豆腐ではなく、豆腐を揚げた厚揚げを使うのが特徴です。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
こめサラダ油		0.5 g	適量
豚肉	こま切れ	20 g	80 g
生姜	すりおろし	0.3 g	適量
にんじん	いちょう	15 g	1/2 本
しいたけ	薄切り	10 g	4 枚
たけのこ	短冊	15 g	60 g
キャベツ	2cm	40 g	1/6 個
厚揚げ	厚め色紙切り	40 g	160 g
赤みそ		5 g	大さじ 1
濃口しょうゆ		2 g	小さじ 2
酒		1 g	小さじ 1
中双		1.8 g	大さじ 1
みりん		1 g	小さじ 1
小松菜	3cm	20 g	2 株
豆板醤		0.05 g	少々
ごま油		0.3 g	少々
でんぷん		1.5 g	小さじ 2
水		2 g	小さじ 2

### 〈作り方〉

- ① 鍋に油を広げて肉を入れ、生姜を加え炒める。
- ② しいたけ、たけのこ、人参を加え炒める。
- ③ キャベツ、厚揚げを入れ、中双（砂糖）・みりんを加えて煮る。
- ④ 酒、しょうゆ、豆板醤で溶いたみそを加え、煮こんだら小松菜を入れて水溶きでんぷん、ごま油を入れ仕上げる。