

## 炒り豆腐(粉豆腐を使って)

乳幼児を持つ母の集まり

### (材 料)

粉豆腐	1/2 袋(80g)	乾燥椎茸の戻し汁とだし汁を合わせて	400cc
鶏肉(こま切れ)	100g	砂糖	大さじ4
乾椎茸	3 枚(水で戻し、2mm幅の細切り)	うすくち醤油	大さじ2
にんじん	中1/2本(2~3mm幅の細切り)	油	大さじ1
長ねぎ	中 1/2 本(5ミリの小口切り)		

### (作り方)

- ① 鍋に油をいれ、鶏肉、野菜を軽く炒める。
- ② だし汁、調味料を加え、煮汁が煮たったら粉豆腐を加える。蓋をして弱火で約2分程度煮た後、蓋をとり中火で水気がなくなる程度まで炒り煮する。

2017. 10月