



豚肉と厚揚げの中華炒め



新商品 味の素クックドゥ「炒ソース」を使用!



材 料 (4人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用).....	200g
厚揚げ.....	1丁(200g)
チンゲンサイ.....	1と1/2株
水.....	大さじ3
塩.....	小さじ1/2
片栗粉.....	適量
ごま油.....	適量
クックドゥ「炒ソース」.....	大さじ3

作 り 方 (調理時間 約25分)

- ① 厚揚げは横半分に切り、さらに2~3cm幅の長方形に切っていく。
- ② 豚肉を広げ、1個ずつ①を包み片栗粉をまぶす。
- ③ チンゲンサイの根元は縦半分の長さ5cm位に切る。
- ④ フライパンにごま油を引いて②を中火で炒める。表面に焼き目がついたら、③と塩、水を加えフタをする。
- ⑤ チンゲンサイがしんなりしたら、「炒ソース」を回しかけ、強火で素早く混ぜ合わせたら、火を止めて完成。