

スタッフの一押しレシピ No. 23

2025. 3. 31
中東遠総合医療センター
栄養室

ジャージャンドーフ 家常豆腐



栄養価（1人分）

エネルギー	245 kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	15.6 g
炭水化物	8.7 g
食塩	1.7 g

材料（4人分）

厚揚げ	320g
豚もも薄切り	120g
にんじん	1/2本
さやいんげん	40g
干しいたけ	4枚
油	小さじ1

A	おろし生姜	小さじ2
	醤油	小さじ1
B	酒	小さじ2
	味噌	小さじ4
	醤油	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	おろしにんにく	小さじ1/2

作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、Aで下味を付けておく。
- ② にんじんは短冊切り、干しいたけは水で戻してそぎ切りにする。
さやいんげんは半分に切る。
- ③ 厚揚げは縦半分に切り、1cmの厚さに切る。
- ④ フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ⑤ 色が変わったら②、③を加えてさらに炒める。
- ⑥ 野菜がしんなりしてきたら混ぜ合わせたBを加える。
- ⑦ 全体が混ざったら完成



スタッフの一押しポイント



中国の家庭料理「家常豆腐」
味噌やにんにくでご飯が進む
味付けです♪