



西湖豆腐(シーホードウフ)

～生のトマトを使ったおいしい豆腐料理です～

西湖とは中国にある世界遺産にも登録された美しい湖です。

西湖豆腐とは、恵まれた気候で育ったトマトを使って作るこの地域でよく食べられている豆腐料理の事です。



エネルギー 226 kcal (1人分) 食塩相当量 1.7 g (1人分)

材料(4人分)

豆腐(さいの目)	2丁(600g)
豚ひき肉	120g
にんじん(短冊切り)	1/3本(50g)
玉ねぎ(厚めのスライス)	1/4個(50g)
干し椎茸(椎茸でもよい)	小2個
たけのこ水煮(薄切り)	50g
油	小さじ1強
にんにく(みじん切り)	少々
しょうが(みじん切り)	少々
鶏ガラスープ	1カップ程度
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/2強
塩	小さじ1/2強
酒	小さじ1/2強
酢	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1・1/2
水	70g
トマト	1/2個(60g)
長ねぎ(斜め小口切り)	細めのもの1本(80g)
にら(1cm幅に切る)	2～3本

作り方

- 【1】 トマトは湯むきして種を取り除き、やや大きめのさいの目に切る。干し椎茸は水で戻して薄切りにする。
- 【2】 フライパンに油を熱し、ひき肉、にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじんを炒めてスープを加える。
- 【3】 たけのこ、干し椎茸、調味料を加えて豆腐を入れる。
- 【4】 豆腐が一煮立ちしたら、トマト、長ネギ、にらを加えて混ぜる。
- 【5】 水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。