

料理名		豆・まめ・マメ・猪ま〜ぼ〜風味			
チーム名		じびえっ子			
下準備時間		: 一晚 (大豆だし)	調理時間		: 80分
材料 (10人分)			作り方		
猪肉	バラ	150	g	1	大豆を一晚水につけておく。(大豆だし)
猪肉	カタ	150	g	2	高野豆腐は水につけてもどす。
高野豆腐		3.1/3	枚		1cm角のさいの目切りにして、片栗粉をまぶして揚げる。
里芋		500	g	3	里芋はさいの目切りにして茹でる。
生しいたけ		4~5	枚		素揚げする。余分な油はふき取る。
水煮大豆		150	g	4	しいたけは、さいの目切りにしておく。
豆苗		1/2	袋	5	豆苗は茹でる。
白ねぎ		150	g	6	ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
にんにく		15	g	7	中華鍋を熱して、ごま油で6を炒める。
しょうが		25	g	8	香りがでたら、猪肉を入れ炒める。
豆板醤		小5/2		9	肉の色が変わったら、豆板醤を加え、さらにしいたけを入れて炒める。
ごま油		適量		10	鍋にだし、豆乳を加え、沸騰させる。
片栗粉		適量		11	高野豆腐、里芋、大豆を加える。
水溶き片栗粉				12	醤油、みりん、味噌(豆乳でのばしておく)で調味する。
大豆だし		1,500	cc	13	水溶き片栗粉でとろみをつける。
豆乳		75	cc	14	盛り付ける。
酒		100	cc		
醤油		100	cc		
みりん		100	cc		
味噌		大5			
豆乳		大5			

※ 10人分のレシピです。