厚揚げの味噌炒め（大人２人・子ども２人分）

＜材料＞

豚肉　　５５ｇ　しょうゆ　小さじ１弱　　酒　小さじ１弱
厚揚げ　１５０ｇ　玉ねぎ　　１００ｇ　　人参　　４５ｇ
ピーマン　３０ｇ　　ごま油・しょうが・にんにく　各少々
みそ　　大さじ１／２　　三温糖　少々　　みりん　小さじ１／２
しょうゆ　小さじ１　　片栗粉　小さじ１弱

＜作り方＞

①豚肉は１ｃｍに切って、しょうゆと酒をふる。
②厚揚げは１ｃｍ幅の角切りにし、湯通ししておく。
③その他の材料は②に合わせて細切りにする。
④ごま油を熱しみじん切りのにんにくとしょうがを炒める。
⑤豚肉から順にすべての材料を炒める。⑥調味料を加えて全体に炒め、
　水溶き片栗粉でとろみをつける。