

十条駐屯地 豆腐のからし焼き

古くは東京オリンピックの年にあたる1964年発祥の料理。王子製紙(現・日本製紙)を初めとする製紙工場で働く人々の胃袋を支えてきたローカルフードです。

十条・東十条駅周辺には、提供している店舗もありますのであちこち食べ歩くのもオススメです。

補給統制本部 管理栄養士 白木技官



材料（1人分）

木綿豆腐	150 g
豚バラスライス肉	100 g
にんにく	5g
根生姜	3g
醤油	10g
料理酒	10 g
砂糖	5g
みりん	5g
豆板醤	2 g
甜面醤	5g
胡瓜	30 g
長葱	20 g
七味唐辛子	適宜

作り方

- 1 豚肉をにんにく・生姜と共に炒める
- 2 調味料、豆腐を入れ、煮る
- 3 豚肉が柔らかくなり、豆腐にも味がしみたら完成

★コツ・ポイント

◎からし(＝唐辛子)と、にんにくを効かせた甘辛味でご飯が進みます！
お好みで、七味唐辛子をかけると更にパンチの効いた味になります