

厚揚げの酢豚風



エネルギー	288kcal	たんぱく質	13.6g
脂質	18.6g	カルシウム	282mg
鉄	3.4mg	食塩相当量	1.3g

肉の代わりに厚揚げを使用した酢豚風の炒め物です。通常の酢豚と比べると、エネルギーや脂質が抑えられます。また厚揚げは手でちぎると味がしみ込みやすくなります♪
お子様や辛い物が苦手な方は豆板醤を除いて作っても◎
ボリューム満点な1品です。

<材料> 4人分

厚揚げ……………	440g		トマト缶 [°] ……………	90g
玉ねぎ……………	180g		酢……………	大さじ2
ピーマン……………	60g		砂糖……………	大さじ1
赤ピーマン…	100g	A	豆板醤…	小さじ1
しいたけ……………	60g		片栗粉…	小さじ1
ごま油……………	大さじ2		水…	カップ1/2
			鶏がらスープの素…	小さじ1

<作り方>

- ①厚揚げはひと口大にちぎる。玉ねぎは1センチ幅に切る。
- ②ピーマン、赤ピーマン、しいたけはひと口大に切る。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにごま油を熱し、玉ねぎ、しいたけ、赤ピーマン、厚揚げの順に加えて炒め合わせる。
- ⑤ピーマンも加え炒めて、火が通ったらAを加えてひと煮立ちさせ、とろみがついたら火を止め盛り付ける。

ピーマンは出来上がりの直前に加えると色よく仕上がります。

