

厚揚げの酢豚風



主菜



<1 人分の栄養価>

- ・エネルギー: 220kcal
- ・たんぱく質: 12.0g
- ・脂質: 12.7g
- ・炭水化物: 17.9g
- ・食塩相当量: 0.7g

野菜量
360g

食 品 名		分量(4 人分)	下準備	作 り 方
厚揚げ		280g		① 厚揚げに熱湯を回しかけて油抜きし、一口大に切る。 ② A を 600W 約 2 分加熱する。 ③ フライパンでごま油を熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたら、豚ひき肉を加えてパラパラになるまで炒める。 ④ ③に②を入れ、しんなりしてきたら、①と B を加えてひと煮たちさせる。 ⑤ 水溶き片栗粉※を回し入れてとろみをつける。 ① お皿に盛り付ける。
豚ひき肉		60g		
A	玉ねぎ	3/4 個 (160g)	2cm 角	
	たけのこ(水煮)	60g	一口大の乱切り	
	しいたけ	60g	一口大	
	ピーマン	1 個 (40g)	一口大の乱切り	
	赤パプリカ	1/3 個 (40g)	一口大の乱切り	
にんにく		一片	みじん切り	
ごま油		小さじ 2		
B	ケチャップ	大さじ 2 と 1/2		
	酢	大さじ 1 と 1/3		
	砂糖	大さじ 2 と 2/3		
	鶏がらスープの素	小さじ 1		
片栗粉		小さじ 2	水溶き片栗粉にする	
水		大さじ 1		

※水溶き片栗粉: 入れる直前によく溶きなおす

☆ポイント☆

もちもちの厚揚げをたっぷりの野菜と合わせて、彩りよく中華風に♪
にんにくとごま油で香りよく、酸味がきいた甘酸っぱいあんで、
酢豚風の味わいです！

