



厚揚げの酢豚風



<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。 ⑥ お皿に盛り付ける。
豚ひき肉	60g		
A		2cm角	
玉ねぎ	3/4個(160g)		
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！

