

## 【厚揚げの酢豚風】レシピ

【材料 4人分】

厚揚げ	140g
玉ねぎ	100g
人参	50g
ピーマン	50g
茹たけのこ	100g
生しいたけ	20g
サラダ油	大さじ2
ケチャップ	大さじ4 (60g)
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
水	300cc
片栗粉	大さじ1と1/2
	(水は同量)
ごま油	小さじ1

A



栄養価一人分

エネルギー：176kcal	タンパク質：6.8g
脂質：9.3g	食塩相当量：1.1g



☆「厚揚げの酢豚風」楽しみだチーヌ！

### 【作り方】

- ① 厚揚げは2cm角に切り、熱湯をかけて油抜きする。
- ② 人参は乱切りにし、電子レンジ（700W）で1分程加熱する。
- ③ 茹たけのこは1度茹でてから乱切りにする。
- ④ 玉ねぎはくし切り、ピーマンは乱切り、生しいたけはいちょう切りにする。
- ⑤ Aの調味料を混ぜておく。
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎ、たけのこ、人参、しいたけを炒め、しんなりしてきたら厚揚げとピーマンを加えてさらに炒める。
- ⑦ ⑥にAを入れ煮立ったら水溶き片栗粉を回しいれ、最後にごま油を加える。

#### ☆献立ポイント

- ・ 豚肉の代わりに厚揚げを使用したことで、下味をつける必要もなく塩分を控えることができます。
- ・ 材料を揚げていないので、エネルギーや脂質も控えることができます。