

厚揚げの酢豚風炒め



材料【4人分】

- 厚揚げ……………2枚(300g)
- 玉ねぎ……………1/2個(150g)
- にんじん……………7センチ(100g)
- ピーマン……………2個(60g)
- 生しいたけ……………4枚(80g)
- サラダ油……………作り方参照
- ☆ 酢……………大さじ3
- ☆ 砂糖……………大さじ3
- ☆ しょう油……………大さじ3
- ☆ 鶏がらスープの素……小さじ2
- ☆ 片栗粉……………小さじ2
- ☆ 水……………2/3カップ

作り方

1. 厚揚げをひと口大に切る。
2. 玉ねぎは一口大のくし形切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは縦半分に切りヘタと種を取り除きひと口大に切り、生しいたけはスライスする。
3. ボウルに☆印を入れ、よく混ぜ合わせる。
4. フライパンにサラダ油(小さじ1)を入れ弱火にかけ、厚揚げを並べて、軽く焼き色が付くまで両面を焼き、皿に取り出す。
5. フライパンにサラダ油(大さじ1)を加えて中火にかけ、玉ねぎ→人参→ピーマン→生しいたけの順に炒め、玉ねぎが透き通ったら厚揚げを戻し入れ、炒め合わせる。
6. 調味料(下準備の手順3)を混ぜながら加え、とろみがつくまで加熱し、できあがり。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
227kcal

たんぱく質
10.6g

脂質
12.7g

食塩相当量
2.7g