

野菜量
115g



厚揚げの白菜甘酢あんかけ

野菜もたんぱく質も両方とれる一品。赤唐辛子としょうが、酢を使い、減塩に。

材料(4人分)

白菜……………400g	厚揚げ……………400g	A 酢……………大さじ2 薄口醤油…大さじ1 砂糖……………大さじ1 片栗粉……………大さじ1
ピーマン……………40g	赤唐辛子……………1本	
にんじん……………20g	しょうが……………10g	
乾燥きくらげ(細切り)…8g	サラダ油……………大さじ1	

作り方

白菜は芯と葉に分け、芯は一口大のそぎ切り、葉は大きめに切る。

ピーマンは乱切り、にんじんは薄めの短冊切りにする。

乾燥きくらげ(細切り)は水で戻し、食べやすい長さに切る。

厚揚げは表面をカリッと焼き、食べやすい大きさに切り、器にのせる。

赤唐辛子は半分に切って種を除き、しょうがはせん切りにする。

フライパンにサラダ油と を熱し、香りが出たら赤唐辛子を取り出し、硬めの材料から順に炒める。

をAで調味し、同量の水(分量外)で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけ、 にかける。

1人分栄養価

エネルギー219kcal / タンパク質11.6g / 脂質15.0g

炭水化物11.6g / 食塩相当量0.6g