



厚あげの中華煮



過去のレシピ等
をホームページで
紹介しています。

材料（4人分）	
豚もも肉(スライス)	60g
厚揚げ(角切り)	200g
えび(酒をふる)	40g
にんじん(短冊切り)	中 1/2 本
たまねぎ(スライス)	中 1 個
チンゲン菜(ざく切り)	1/2 株
干しいたけ(水で戻してせん切り)	2g
にんにく(みじん切り)	2g
しょうが(みじん切り)	2g
ごま油	適宜
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ2
A 酒	小さじ1
塩こしょう	少々
水	1/4 カップ
水溶き片栗粉(同量の水で溶く)	小さじ1

作り方

- 鍋に油(分量外)をひき、香りがでるまでしょうが、にんにくを炒める。
- 豚肉、えび、たまねぎ、にんじん、干しいたけを入れて炒める。
- 厚揚げ、Aを入れて、煮る。
(水の量は調整してください。)
- チンゲン菜を入れて、しんなりしたら、水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ごま油を回し入れる。

最後に「ごま油」を回し入れることで、香りよく仕上がります。



ひとこと Memo

厚揚げを中華風の味付けで仕上げた料理です。厚揚げの原材料である「大豆」は、「畑の肉」と呼ばれており、たんぱく質が豊富に含まれています。煮るときに、干しいたけの戻し汁を使うと、うまみが増します。



【1人分の栄養価】

エネルギー	167kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	9.0g
食塩相当量	1.4g