

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1品です。赤唐辛子をしょうが、酢を使って、味にメリハリが出て、減塩につながります。



1人分あたり

【エネルギー量】	219 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	120 g

雲仙市食生活改善推進員連絡協議会提供レシピ

材料(4人分)

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

作り方

- ① 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。
- ② ピーマンは乱切り、にんじんは薄めの短冊切りにする。
- ③ 乾燥きくらげは水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ フライパンにサラダ油と⑤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。
- ⑦ ⑥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、④の厚揚げにかける。

