

●厚揚げの中華あんかけ



エネルギー
166 kcal
たんぱく質
9.9g
カリウム
296mg
リン
167mg
食塩相当量
1.0g

ポイント

- あんは固めにした方が厚揚げと味がなじみやすいです
- 厚揚げには鉄分が多く含まれています。貧血予防にもおすすめの食品です

<材料（1人分）>

厚揚げ…75g (1/2丁)
 キャベツ…20g
 にんじん…10g
 きくらげ…1g
 たまねぎ…15g
 しめじ…10g
 油…2g (小 1/2)
 (中華だし…50g
 しょうゆ…6g (小 1)
 酒…2.5g (小 1/2)
 砂糖…1g (小 1/3)
 (片栗粉…1g (小 1/3)
 水…1g

- 1、厚揚げはそのままの大きさを焼き目がつくまで焼く。焼けたら食べやすい大きさに切って器に並べる
- 2、キャベツ・にんじんは千切りにして茹でこぼし、水にさらす
- 3、きくらげは水で戻し、千切りにする。たまねぎは薄切りにして水にさらす。しめじは石づきを取り、手でほぐす
- 4、片栗粉以外の調味料は全て合わせておく
- 5、野菜類は全てフライパンで炒め、4の調味料を加えてからめ、水溶き片栗粉を加えてとろみがつくまで温める
- 6、厚揚げを並べた器に5をかける