

## チンゲンサイと厚揚げの炒め煮

### <材料>

	チンゲンサイ	40 g
	厚揚げ	30 g
A {	砂糖	1.5 g (小 1/2)
	こいくち醤油	3 g (小 1/2)
	かつおだし	15 g
	ごま油	1 g



### <栄養量>

エネルギー： 66 kcal  
たんぱく質： 3.7 g  
カリウム： 156 mg  
リン： 64 mg  
塩分： 0.4 g

### <作り方>

1. 厚揚げは熱湯で油抜きをし、水気をきって、1口大に切る。
2. チンゲンサイは1口大に切り、茹でこぼし、水気を切る。
3. フライパンにごま油を入れ、厚揚げを入れてからませる。チンゲンサイを入れ炒める。

★煮汁を煮詰める事でしっかりとした味付けになります。

★味が薄まらないようしっかり水切りをしましょう。