厚揚げの甘酢あん

熱量(1 人分)
251Kcl

酢豚の豚肉を厚揚げに変えると…
たんぱく質は 6.9g 減、カリウムは 178 mg減少
となります。

【材料】（1 人分）

厚揚げ	80g
玉ねぎ	50g
人参(茹でこぼし)	30 g
ピーマン	15 g
生しいたけ	15 g
ごま油	5 g

（合わせ調味料）

穀物酢	30 g
砂糖	9 g
減塩醤油	6 g
トマトケチャップ	6 g
料理酒	4 g
水溶き片栗粉	適量

ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食塩（g）	ｶﾘｳﾑ（mg）	ﾘﾝ（mg）
251	10.5	14	23	0.8	355	173

【作り方】

1. 厚揚げ・玉葱・人参・ピーマン・生しいたけは、一口大（2～3cm 角）の乱切りにする。

2. 人参は、茹でこぼしをする。

3. フライパンに、ごま油を入れ、玉ねぎを炒め、続いて厚揚げ・ピーマン・生しいたけ・茹でた人参を入れて、中火で炒める。

4. 合わせ調味料はしっかり混ぜておき、調味料が煮立ったら弱火にし、水溶き片栗粉をまわしかけ軽く混ぜる。