

～豆腐料理に豚肉を加え、野菜・きのこでボリュームアップ～

生揚げのみそ炒め煮



<材料> 1人分

生揚げ	60g	赤だしみそ	7g
豚ももスライス肉	20g	しょうゆ	2g
人参	30g	砂糖	2g
ピーマン	20g	みりん	1g
たけのこ	30g	でんぷん	3g
生しいたけ	10g		
サラダ油	3g		

<作り方>

- ① 生揚げは油抜きし、たて半分に切り、1cm厚さに切る。
- ② 豚ももスライスは、1cmの長さに切る。
- ③ 人参、たけのこは、乱切りにし、下茹でする。。
- ④ ピーマンは、乱切りにする。
- ⑤ 生しいたけは、4等分する。
- ⑥ 中華鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら、人参、たけのこ、生しいたけを入れて炒める。
- ⑦ 調味料を合わせておき、⑤に入れて調味し、ピーマンを入れてさっと炒めて出来上がり。

<栄養量> 1人分

エネルギー	209kcal	たんぱく質	13.7g
鉄分	2.5mg	食塩量	1.1g