



8月 食セミナーレシピ



【 厚揚げの甘辛炒め 】

(1人分あたり 199kcal 塩分 1.0g)

(材料 4人分)

厚揚げ	280g	
ピーマン	90g	
人参	120g	
玉ねぎ	120g	
しめじ	100g	
青ねぎ	20g	
生姜	1かけ	
片栗粉	大さじ1	
油	大さじ1	
☆	醤油	大さじ1.5
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1
赤とうがらし	1本	

<作り方>

- ① 人参は短冊切り、玉ねぎは厚めのくし形切り、生姜はみじん切りにし、フライパンに油をしいて炒める。
- ② しめじは石づきを切って、小房にわける。ピーマンは乱切りにする。青ねぎは小口に切る。
- ③ 厚揚げは食べやすい大きさに切る。ビニール袋に切った厚揚げと片栗粉を入れ、全体に片栗粉をまぶす。
- ④ ①にピーマン、しめじと厚揚げを加えて、炒め合わせ、厚揚げに軽く焦げ目がついたら、☆と小口に切ったとうがらしを加え、タレがなくなるまで火にかける。
- ⑤ 器に盛りつけ、青ねぎを散らして出来上がり。



【 ゴーヤとハムの和え物 】

(1人分あたり 76kcal 塩分 0.6g)

(材料 4人分)

ゴーヤ	200g
ハム	40g
マヨネーズ	大さじ2
醤油	小さじ1
白いりごま	小さじ1

<作り方>

- ① ゴーヤは薄くスライスし、塩もみしたあと、さっと茹でる。
- ② ハムは短冊切りにする。
- ③ ゴーヤとハムをマヨネーズと醤油で和えて、器に盛りつけ、ひねりごまを散らして出来上がり。



Point!

厚揚げは、木綿豆腐を揚げて加工したもので、脂質やたんぱく質、カルシウム、鉄などのミネラルを豊富に含んでいます。焼いたり煮たり、炒めたりしても、豆腐のうまみが逃げないため、さまざまな調理法で豆腐の味が楽しめます。

甘辛い味付けで具たくさんにしてあるので、ボリューム満点でご飯がすすむ一品です。