

148kcal

免疫力アップ
便秘改善



きのこと厚揚げの甘辛炒め

低カロリーなきのこ類と味がからみやすい厚揚げを甘辛に炒めました。ごはんがすすむ一品です。
厚揚げは炒めても形がしっかりしているので、手早く調理しても大丈夫です。

材料(2人分)

厚揚げ	—	1/2丁
きのこ類		
生しいたけ	—	2枚
しめじ	—	1/2かぶ
まいたけ	—	1/2かぶ
さやえんどう(青味)	—	適量

砂糖	—	大さじ1 1/2
しょうゆ	—	大さじ2
A みりん	—	小さじ2
おろししょうが		(チューブ入りでよい)
油		

下ごしらえ

- 1 厚揚げは半分に切り、7mmの厚さに切る。
- 2 きのこ類は石づきを除き、食べやすい大きさに切る。

炒める

- 3 熱したフライパンに油をひき、厚揚げを炒める。厚揚げに軽く火が通ったら、きのこ類を入れる。
- 4 きのこ類がしんなりしてきたら、さやえんどうを加えAを入れて全体に味がなじむように強火で手早く炒める。

POINT



厚揚げの油っぽさが苦手な方は、切る前にサッと湯通しして、油ぬきをするとよいです。