

ナンブラーで甘辛く!

主菜

厚揚げの エスニック炒め

| 材料 | 4人分 | 調理時間15分 |

厚揚げ…260g(1枚) ミニトマト…100g(7個)
 鶏ひき肉(むね)…140g レタス…40g
 にんにく…4g(2片) サラダ油…小さじ1
 赤唐辛子…1本

A [ナンブラー…小さじ1
 砂糖…小さじ1/2
 片栗粉…小さじ1と1/2

| つくり方 |

- 1.厚揚げは2cm角に切り、熱湯で油抜きしておく。ミニトマトはヘタを取って半分に切り、レタスは洗って食べやすい大きさにちぎっておく。
- 2.にんにくはみじん切りに、赤唐辛子は種を取って輪切りにする。Aを混ぜ合わせておく。
- 3.フライパンに油を熱して、にんにくと赤唐辛子を中火にかけて香りよく炒める。ひき肉を加えパラパラになるまで炒める。
- 4.厚揚げを入れ火が通ったらミニトマトを加える。Aを回しかけて炒め合わせる。
- 5.器に盛り、レタスを添える。



エネルギー 219kcal 食塩相当量 0.7g

1人分の栄養価 たんぱく質 14.0g 脂質 15.1g 炭水化物 8.4g
 食物繊維 1.2g カルシウム 166mg 鉄 2.2mg

管理栄養士のひと言

辛味成分は減塩に最適、ピリ辛味で減塩