



凍り豆腐のチンジャオロース

<材料・・・おとな4人分>

凍り豆腐	2枚
ピーマン	1個
パプリカ	1/6個
じゃがいも	1個
にんにく	ひとかけ
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1強
オスターソース	小さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
鶏ガラスープ素	..	少々
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

A

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	118 kcal
たんぱく質	6.0 g
脂質	6.3 g
塩分	0.8 g

<作り方>

- ①凍り豆腐はぬるま湯で戻して汁気をきり、細切りにする。ピーマン・パプリカ・じゃがいもは千切りにし、じゃがいもは水にさらしてでんぷんをとる。にんにくはみじん切りにする。
- ②ボールにAを合わせ、よくかき混ぜる。
- ③火にかけてフライパンにごま油を熱し、にんにくを入れて香りが出るように炒め、じゃがいもを加え少し透き通るまで炒める。
- ④凍り豆腐・ピーマン・パプリカを加え炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら②を加え、素早く炒める。

片栗粉を使っているので調味料が絡みやすく少ない調味料で減塩に！

