

～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  |