

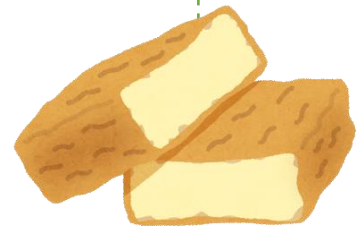
<きゅうしょくレシピ>

厚あげの炒めもの



材料(4人分)

鶏ももひき肉	200g
しょうが(みじん切り)	小さじ1
油	小さじ1
たまねぎ	1個
にんじん	1/4本
ぶなしめじ	50g
ピーマン	1~2個
酒	小さじ2
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
さとう	小さじ1
厚揚げ	200g
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
ごま油	少々



作り方

- ① たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、ぶなしめじは小房にわけ、ピーマンは1cm角切り、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を入れて火にかけ、しょうがを炒めて香りを出し、鶏ももひき肉を加えて炒める。
- ③ 鶏ももひき肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ピーマンを順に加えてさらに炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、合わせておいた調味料を加え、厚揚げを加えて煮る。
- ⑤ こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油をまわし入れて加熱する。

✿ポイント✿

厚揚げは大豆から作られるので、カルシウムやたんぱく質が多く、成長期の子どもたちにおすすめの食べものです！オイスターソースが味つけのポイントです。

