副食

車麩の酢豚風

［1人分］エネルギー：114kcal　塩分：1g　たんぱく質：3g　脂質：1.3g　食物繊維：4.5g

材料［4人分］

- かぶ：中4個（約300g）
- にんじん：100g
- ごぼう：1本（150g）
- 車麩：2枚
- さやいんげん：8本
- サラダ油：小さじ1
- だし汁：300cc
- 100%リンゴジュース：150cc
- 酢：大さじ1～2
- 醤油：大さじ1～2
- 塩：少々
- 葛粉：大さじ2
- 水：大さじ2

作り方

1
にんじん、ごぼうは乱切りにします。かぶは半分に切ります。いんげんは3cmの斜め切りにして、車麩は4～6等分に手で割ります。

2
鍋を温めて油を加え、にんじんとごぼうを炒めます。そこにだし汁とリンゴジュースを加えて沸騰したら、弱火で煮含めます。

3
根菜類が柔らかくなったらかぶを加え、車麩といんげん、酢、醤油、塩を加えて、さらに5～7分煮ます。

4
弱火にしてから水で溶いた葛粉を入れ、2～3分煮てとろみをつけます。

［ワンポイントアドバイス］

- 季節によって、赤や緑のピーマンを加えると鮮やかです。