副食

焼き豆腐とピーナッツの炒め物

［1人分］エネルギー：198kcal　塩分：2.7g

材料［4人分］

- 焼き豆腐：1丁（300g）
- ピーナッツ：60g
- こんにゃく：80g
- たけのこ：60g
- ピーマン：2個
- 赤ピーマン：1個
- 長ねぎ：1本

- にんにく（みじん切り）：1片
- 生姜（みじん切り）：1片
- 油：大さじ1

【A】
- 醤油：大さじ3
- 酒：大さじ1
- 塩：小さじ1/3
- こしょう：少々
- 砂糖：小さじ1
- 豆板醤：小さじ1

- 片栗粉：小さじ2
- 水：小さじ2
- 豆苗：適量

作り方

1
焼き豆腐は2cm角に切ります。こんにゃくは下ゆでしてから、鹿の子（格子状）に切れ目を入れて薄切りにします。

2
たけのこは下ゆでしてから1cm角に、ピーマンと赤ピーマンも1cm角に切ります。長ねぎは1cm長さの輪切りにします。

3
中華鍋に油とにんにくを入れて熱し、生姜、こんにゃく、野菜の順番で炒めます。

4

ピーナッツ、焼き豆腐を入れて炒めます。【A】の調味料を混ぜてから加えます。

5

全体に味をなじませ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。器に盛り、豆苗を乗せます。