

厚揚げ入り回鍋肉（ホイコーロー）



材料	切り方	1 人分	4人分
サラダ油		1g	小さじ1
にんにく	みじん切り	2.5g	1 片分
しょうが	みじん切り	2.5g	1 かけ
玉ねぎ	薄くスライス	1 5g	1/3 個
にんじん	薄く短冊切り	1 5g	1/2 本
しめじ	小房に分ける	1 5g	1/2 株
ピーマン	せん切り	1 5g	2個
キャベツ	ざく切り	40g	160g (大きい葉2枚)
生揚げ		50g	1 枚
豚こま肉		30g	120g
水		大さじ1 弱	50 cc
ハ丁みそ	} ★	6g	大さじ1 と 1/3
砂糖		3g	大さじ1 と 1/3
しょうゆ		3g	小さじ2
酒		4g	大さじ1
ごま油		2g	小さじ2

1 人分 栄養価

エネルギー	231kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	14.1g
炭水化物	11.8g
鉄	2.3mg
食塩相当量	1.2g

【作り方】

- ★の調味料を混ぜ、合わせ調味料を作る
- 生揚げは、縦半分に切り、幅1cm くらいの食べやすい大きさに切る
- サラダ油で、にんにくとしょうがを香りがたつまで炒める
- 豚肉を加え色が変わるまで炒め、玉ねぎとにんじんを加えしんなりしたら、他の野菜を入れて炒め合わせる
- 水を加え蓋をして、野菜が柔らかくなるまで蒸し煮にする
- 生揚げを加えて炒める
- ①の合わせ調味料を入れ強火でさっと炒め合わせ、最後にごま油で香りと照りを出す

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会