

旬の味覚！厚揚げとチンゲン菜の生姜あん

【1人分の栄養価】
エネルギー:206kcal
たんぱく質:12.2g
塩分:1.9g



秋の旬を感じられる、低カロリーなのに食べ応え満足なごはんにぴったりのおかずです。しょうがをしっかりと利かしているので、これから寒くなる季節にもおすすめ♪

材 料（4人分）

厚揚げ:2枚	★しょうゆ:大さじ2
チンゲン菜※:2株	★酒:大さじ2
カニカマ:4本	★みりん:大さじ2
えのき※:大1袋	★砂糖:小さじ2
サラダ油:小さじ2	★水:大さじ4
しょうが:20g	★片栗粉:小さじ2

※チンゲン菜は小松菜(1袋)に代えても OK。

※きのこはしめじ、エリンギ、舞茸などお好みで。

作 り 方

1. 厚揚げは半分に切り、1cm 幅に切る。
チンゲン菜は4cm 長さに切り、根元部分は縦 8 等分に切る。
カニカマは半分の長さに切り、手で細かく裂く。
えのきは石づきを取り除いて半分の長さに切り、小分けにする。
しょうがはせん切りにする。
2. ボウルに★の材料を混ぜ合わせておく。
3. フライパンにサラダ油を熱し、厚揚げとチンゲン菜の根元部分を炒め、しんなりしてきたらカニカマ・えのき・チンゲン菜の葉の部分・しょうがを入れてさっと炒め合わせる。
4. ②の合わせ調味料を加え、とろみがつくまで炒める。