

生揚げのピリ辛煮

エネルギー	98kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	4.0g
食塩相当量	0.5g

★材料(4人分)

ごま油		小さじ1/2
おろししょうが		小さじ1/2
長ねぎ	小口切り	1/5本
豚肩肉	短冊切り	50g
人参	いちょう切り	1/5本
たけのこ水煮	短冊切り	50g
干しいたけ	戻す・スライス	2個
生揚げ(油ぬき)	一口大	140g
三温糖	A	小さじ2
酒		大さじ1/2
みりん		小さじ1
減塩しょうゆ		小さじ3/4
赤みそ		大さじ2/3
トウバンジャン		少々
ピーマン		スライス

★作り方

- ① 鍋にごま油を熱し、しょうが、長ねぎ、豚肉をいためる。
- ② 人参～生揚げまでを順に加え、炒める。
- ③ Aの調味料を加えて煮る。
- ④ ピーマンを加えて仕上げる。

ピリっとした辛さがクセになる、ご飯が進むおかずです。

