

和風ガパオ豆腐 ～ 豆腐のおかず 新定番！ ～



1人分 165kcal たんぱく質 13.3g
脂質 6.8g 塩分 1.0g

材 料（4人分）

木綿豆腐	1丁 (300g)	しょうゆ	小さじ2 (12g)
小麦粉	大さじ1と1/3 (12g)	オイスターソース	
サラダ油	小さじ1 (4g)	A	小さじ2と1/2 (15g)
鶏もも肉(皮なし)	120g	酒	大さじ1 (15g)
玉ねぎ	120g	砂糖	小さじ1 (3g)
赤パプリカ	120g	粗びきこしょう	少量
青じそ	4枚 (4g)	レタス	140g
にんにく	1/2かけ (4g)		
サラダ油	小さじ1 (4g)		

作り方

- 豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りし、8等分に切り分ける。
- 鶏肉は細切りにしてから細かくし、さらに5ミリ程度になるまでたたく。
- 玉ねぎと赤パプリカは3～5ミリ角の粗みじんに切り、青じそとにんにくはみじん切りにする。
- ①の豆腐は、焼く前に小麦粉を茶こしに入れて両面にまぶす。フライパンに油をひき、豆腐の両面を焼き色が付くまで焼き、1人2個ずつお皿に盛る。
- ④のフライパンをサッと拭き、油とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたら②の鶏肉を炒める。
- 鶏肉に火が通ったら③の玉ねぎ、パプリカを入れ、玉ねぎが透明になったらAの調味料と③の青じそを入れ、よくからめ、粗びきこしょうをふって、火を止める。④の豆腐の上に盛りつけ、洗ったレタスを添える。