

高野豆腐とさつまいものねぎだれ和え ~栄養たっぷり高野豆腐でヘルシー料理~



1人分 139 kcal
塩分 1.0 g

材 料 (2人分)

高野豆腐	1 枚	B	長ねぎ (粗みじん切り)	25 g	
鶏もも肉 (皮なし)	50 g		しょうゆ	小さじ2	
A	生姜 (すりおろし)		ひとかけ	砂糖	小さじ2
	酒		小さじ1/2	みりん	小さじ1
	しょうゆ		小さじ1/2	水	大さじ1
片栗粉	大さじ1		白ごま	大さじ1/2	
揚げ油	適宜		七味唐辛子	少量	
さつまいも	70 g				
にんじん	25 g				
ピーマン	30 g				

作り方

1. 高野豆腐は、ぬるま湯で戻す。
水気をしっかり絞り、1センチ角に切る。
鶏肉は小さめの一口大に切り、Aで下味をつける。
2. さつまいもは洗い、1センチ厚さのいちょう切りにし、水にさらし、ゆでる。
にんじんは薄いいちょう切り、ピーマンは1センチ角に切り、ゆでる。
3. ポリ袋に①の高野豆腐、汁けをきった鶏肉を入れ、片栗粉をまぶす。フライパンに1センチ高さに油を入れ、中火で揚げ焼きにする。
4. 鍋にBを入れ、ひと煮立ちさせ、ねぎだれを作る。
5. ボウルに④のねぎだれを入れ ②、③と白ごま、七味唐辛子を入れ、さっくりと混ぜ合わせ、盛り付ける。