

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 221 kcal
塩分 1.3 g

材 料（2人分）

高野豆腐	1 枚	A	長ねぎ（粗みじん切り）	2 5 g
鶏もも肉（皮なし）	5 0 g		しょうゆ	小さじ 2
生姜（すりおろし）	ひとかけ	B	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	7 0 g			
にんじん	2 5 g			
ピーマン	3 0 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、汁気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。