

じゃがいもと厚揚げの炒め煮

*コレステロールを下げる食事



材料：4人分

じゃがいも	300 g
厚揚げ	200 g
にんじん	80 g
いんげん	40 g
だし汁	2カップ
砂糖	大さじ1・1/3
しょうゆ	大さじ1・1/3
サラダ油	大さじ1

【1人分】 エネルギー：189kcal
たんぱく質：7.9 g 脂質：8.9 g
炭水化物：19.8 g ナトリウム：369mg

副菜



作り方

1. じゃがいもは一口大に切って、煮くずれないように面取りする。
2. にんじんは5mm厚さに切って好みの型で抜く。
3. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、1cm厚さの色紙切りにする。
4. いんげんは熱湯で色よくゆでて斜め半分に切る。
5. 鍋に油を熱し、じゃがいもとにんじんを炒める。油がまわったらだし汁を注いで4～5分煮て、砂糖としょうゆで調味する。
6. 厚揚げを加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮て絹さやを加え、ひと煮する。