

じゃんじゃん  
家常とうふ



【材料 4人分】

厚揚げ	200 g
豚もも肉	40 g
ピーマン	100 g
ゆでたけのこ	100 g
にんじん	50 g
まいたけ	50 g
しょうが	4 g
にんにく	4 g
サラダ油	大さじ1
┌ 味噌	大さじ1と1/2
└ 濃口しょうゆ	
A	大さじ1と小さじ1
┌ 砂糖	小さじ2
└ 酒	大さじ1と小さじ1

【作り方】

- ① 厚揚げは厚さ1 cm くらいの大き目の長方形に切る。豚肉は一口大に切る。ピーマンはヘタと種を除き、縦4つ割にして斜め半分に切る。たけのこは薄切り、にんじんは薄く輪切り（大きい場合は、半月切り）にする。まいたけは食べやすい大きさに分ける。
- ② しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③ Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら①を加えて炒め、火が通ったらAの調味料を加えて全体に炒め合わせる。

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
家常とうふ	173	10.3	10.2	138	3.5	1.6