

## 厚揚げの南蛮漬け

調理しやすい厚揚げをメイン料理に。ポン酢しょうゆを使うので、簡単に味付けができます！

### 【材料 (2人分)】

・厚揚げ	300g								
・玉ねぎ	1/4 個 (50g)								
・パプリカ	1/4 個 (40g)								
・ピーマン	1個 (40g)								
A	<table> <tbody> <tr> <td>ポン酢しょうゆ</td> <td>大さじ3</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>大さじ3</td> </tr> <tr> <td>輪切り唐辛子</td> <td>1本分</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>大さじ3</td> </tr> </tbody> </table>	ポン酢しょうゆ	大さじ3	みりん	大さじ3	輪切り唐辛子	1本分	水	大さじ3
ポン酢しょうゆ	大さじ3								
みりん	大さじ3								
輪切り唐辛子	1本分								
水	大さじ3								
・ごま油	大さじ 1/2								



### 【作り方】

- ① 厚揚げは一口大に切る。玉ねぎは薄切り、パプリカ、ピーマンは細切りにする。
- ② 耐熱ボウルにAを入れ、電子レンジ (500W) で1分程加熱する。
- ③ フライパンに厚揚げを入れ、焼き色がつくまで焼いたら、②の調味液に加える。
- ④ フライパンにごま油をひき、玉ねぎ、パプリカ、ピーマンを加えて焼き、しんなりとしてきたら火を止め、③に加えて全体を混ぜ合わせる。

#### 1人分の栄養価

エネルギー量 174kcal  
食塩相当量 0.8g

### 【食生活改善推進員より】

・冷やすと味が染み込んでさらに美味しく食べられます。

#### － 厚揚げ －

厚揚げは木綿豆腐と比較すると、たんぱく質やカルシウム、鉄などが多く含まれています。油で揚げているので脂質は高めですが、油抜き（熱湯をかける、ゆでるなど）をすると余分な油を落とすことができます。