彩野菜と厚揚げの甘酢炒め

分　　量　2　人分

調理時間　40　分



調理のコツ・ポイント

・佐世保産の野菜をたっぷり使い、このレシピで1日に必要な野菜（350g）の1/3（130g）がとれます！厚揚げは油抜きをすることで表面の余分な油や臭いをとることができ、甘酢のさっぱり感で、暑い季節でも食べやすいレシピです。

材　料	分　量
厚揚げ	200g
玉ねぎ	90g
ピーマン	（2個）60g
人参	60g
しいたけ	2個（30g）
コーン（缶）	20g
サラダ油	大さじ1（12g）
A トマトケチャップ	大さじ3（54g）
A 穀物酢	大さじ4（60g）
A 濃口しょうゆ	小さじ1/4（1.5g）
A 砂糖	大さじ3（27g）
A 塩	小さじ1/4（1.5g）
A 片栗粉	大さじ1/2（4.5g）

作　り　方

① 厚揚げを沸騰したお湯に入れて3分程度ゆでて、ざるで水けを切る。厚揚げを一口大に切る。

② 人参は乱切りにして水からゆでてざるで水気を切る。 玉ねぎを一口大に切る。 ピーマンは種を取って一口大に切る。しいたけは石づきを取り一口大に切る。 コーンは水けを切る。

③ 甘酢の材料（A）を混ぜ合わせる。

④ フライパンにサラダ油を入れて温め、②を中火で炒める。
ある程度火が入ったら、①を加えて炒める。

⑤ ④に③を加えとろみがつくまで混ぜる。