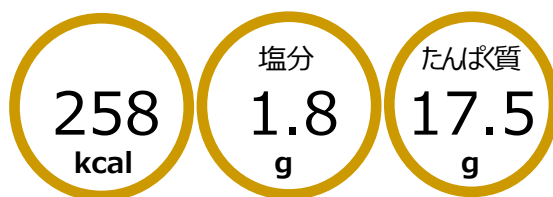


厚揚げと野菜の塩こんぶ炒め

塩こんぶの旨味と塩分を味付けに使った炒め物です。1品で主菜と副菜を兼ねているお手軽レシピです。忙しい朝など、時間をかけずに食事を用意したい時に利用すると良いでしょう。



ひとり分あたりの 栄養価



脂質 17.5g 炭水化物 11.8g

●材料 (2人分)

・厚揚げ	1丁(270g)	・油	小さじ1
・パプリカ(赤)	1個	・塩こんぶ	20g
・いんげん(冷凍でも可)	10本		

●作り方

- ① 厚揚げは食べやすい大きさに切ります。パプリカはヘタと種を除いて乱切りに、いんげんはヘタを除き2cmの長さに切ります。
- ② 熱したフライパンに油をひき、厚揚げとパプリカを入れて中火で炒めます。
- ③ さらにいんげんを加えて炒めます。
- ④ 火を止めて塩こんぶを加え、全体的に混ぜ合わせてできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。