

保健委員が健康に役立つレシピを紹介
みつけ食育れしび

毎月 19 日（食育の日）に発行しているみつけ食育れしびは健康情報も満載！
市内 15 か所に設置しているチラシや市ホームページでもご覧いただけます→



厚揚げのホイコーロー風

調理：北谷北部保健委員



主菜

(→) 見附のイメージキャラクター「ミッケ」

POINT!

- ・炒めるだけのお手軽レシピ！材料を入れる順番が大事。
- ・厚揚げは先に焼いて取り出し、最後に合わせることで崩れずにふんわり仕上がります。
- ・彩り野菜はサッと炒めることで、シャキシャキと歯ごたえがアップ。

■材料（4 人分）

- ・厚揚げ…280g ・ごま油…小さじ 2
- ・キャベツ…1/3 個 ・玉ねぎ…1/2 玉 ・ピーマン…2 個
- ・パプリカ（赤・黄）…各 1/2 個ずつ ・ごま油…小さじ 2
- A { ・酒…大さじ 2 ・デンメジャン甜面醬…小さじ 4 ・醤油…小さじ 2
- ・トウバンジャン豆板醬…小さじ 1 ・おろしにんにく…小さじ 1 弱

■作り方（約 20 分）

- ①厚揚げは一口大に切る。キャベツはザクザク切り、玉ねぎ・ピーマン・パプリカは一口大の乱切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、厚揚げを両面焼いて、取り出す。
- ③再度ごま油をひき、玉ねぎを炒める。油が回ったらキャベツ・ピーマン・パプリカを加え、Aを入れて水分を飛ばしながら炒める。
- ④最後に厚揚げを入れてからめる。

【1 食分の栄養価】エネルギー 187kcal 食塩相当量 1.1g