

# 簡単 09

## 厚揚げの酢豚風



レンジで  
出来ちゃう！

麦ご飯/厚揚げの酢豚風/アスパラとにんじんのナムル  
焼きのりとチンゲン菜の中華スープ



【主食】麦ご飯（180g）

【主菜】厚揚げの酢豚風

### 材料（1人分）

厚揚げ 1枚（100g）  
かぼちゃ一口サイズ 3個分（80g）  
ピーマン 1個（25g）  
たまねぎ 1/8個（20g）  
生しいたけ小 1個（10g）  
A トマトケチャップ 大さじ 1  
みりん 小さじ 1  
酢 小さじ 1  
酒 小さじ 1  
しょうゆ 小さじ 1/3

### 作り方

- 厚揚げは一口大に切る。かぼちゃは種とわたを取り除いて薄切りにし、ピーマンは一口大に切る。たまねぎはくし形に切り、しいたけは軸を取って薄切りにし、軸はみじん切りにする。
- 耐熱ボウルに厚揚げ以外の①を入れ、水大さじ 1（分量外）を加えてふんわりとラップをかけ、電子レンジで約 4 分加熱する。
- ②に残りの①と A を入れて全体を混ぜ、再びふんわりとラップをかけて電子レンジで約 2 分加熱し、器に盛る。

【副菜】アスパラとにんじんのナムル

### 材料（1人分）

グリーンアスパラガス 3本（60g）  
にんじん 2cm（20g）  
A ごま油 小さじ 1  
しょうゆ 小さじ 1/3  
すりごま 小さじ 1

### 作り方

- アスパラは根元のかたい部分を切り落とし、はかまを取り除いて斜め薄切りにする。にんじんは細切りにする。
- 耐熱ボウルに①を入れて水小さじ 2（分量外）を加え、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約 2 分加熱する。
- ②の粗熱がとれたら A を加えて混ぜ、器に盛る。

【汁物】焼きのりとチンゲン菜の中華スープ

### 材料（1人分）

チンゲン菜 葉 1枚（30g）  
ふなしめじ 1/5パック（20g）  
鶏ひき肉（ほぐす） 30g  
A 水 130ml  
焼きのり（ちぎる）全型 1/3（1g）  
中華だし 小さじ 1/2  
（顆粒）  
しょうゆ 小さじ 1/3

### 作り方

※記載の食材料量は全て正味量です。  
※大さじ、小さじなど記載の量は目安です。  
※電子レンジは 500W を使用しています。



### 栄養成分（1人分）

エネルギー 657kcal	炭水化物 90.2g	たんぱく質 23.0g	脂質 19.9g	食塩 2.2g
食物繊維総量 12.5g	カリウム 1231mg	マグネシウム 135mg	β-クリプトキサンチン 89μg	ビタミンB6 0.7mg
葉酸 252μg	パントテン酸 2.5mg	ピオチン 10.4μg	PFC バランス（%エネルギー） たんぱく質 17.3 脂質 15 炭水化物 67.7	