



「厚揚げの酢豚風の作り方」

《材料》（大人2人分）※子ども（3～5歳）では、3人分になります。

・厚揚げ	120g	・油	小さじ2
・豚もも薄切り肉	90g	・砂糖	大さじ1
・玉葱	小1/2個	・しょうゆ	小さじ2
・人参	小1/3本	・酢	小さじ2
・ピーマン	1/3個	・ケチャップ	小さじ2
・パプリカ（黄）	1/8個	・塩	少々
・削り節だし		・水溶き片栗粉	
┌ 削り節	1g	┌ 片栗粉	小さじ2
└ だしを取る湯	1/4カップ	└ 水	大さじ1

《作り方》

- ① 豚肉は一口大に切ります。
- ② 人参は乱切りして下茹でしておきます。
- ③ 玉葱、ピーマン、パプリカ（黄）は一口大に切ります。
- ④ 厚揚げはサッと茹でて一口大に切ります。
- ⑤ 鍋（フライパン）に油を熱し、豚肉を炒めます。
- ⑥ 豚肉に火が通ったら、玉葱、人参、パプリカ（黄）、厚揚げ、だし汁を加え、ひと煮立ちさせます。
- ⑦ ⑥に火が通ったら、砂糖、しょうゆ、酢、ケチャップ、塩を加え、ピーマンを入れてサッと炒めます。
- ⑧ ⑦に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。

厚揚げを食べやすく、酢豚風に味付けしています。

本来の酢豚は肉や野菜を揚げてからあんをからめますが、保育園では炒めます。人参を先に茹でておくことで、炒める時間が短縮されます。

