

# 根菜と厚揚げの酢豚風




3歳児以上  
向き




1人あたりの栄養価

(大人用)カロリー：171kcal 塩分：0.7g 野菜の量： 

(子ども用)カロリー：85kcal 塩分：0.3g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

材料(大人2人分 + 子ども1人分)

厚揚げ	50g	片栗粉	大さじ1/2	
さつまいも	50g	A	酢	大さじ1
れんこん	50g		上白糖	大さじ1
にんじん	25g		淡口醤油	小さじ1
たまねぎ	25g		顆粒だし	小さじ1/2
しめじ	25g		ごま油	小さじ1
			いりごま	適量

※子ども用の野菜の量は1/5程度と考えて下さい。

## One point

根菜類は火が通るのに時間がかかるので、あらかじめ電子レンジで加熱し短時間で仕上げられるようにしました。また、表面に片栗粉をつけることで調味料が絡みやすく、薄味でも美味しく食べられるようにしました。

## つくり方

1. さつまいも、れんこん、にんじんを水洗いしておく。厚揚げはザルに入れてお湯をかけ、油抜きをしておく。れんこん、にんじんは皮をむく。さつまいも、れんこん、にんじんをイチヨウ切りにし、さつまいも、れんこんは水につけておく。たまねぎは食べやすいサイズに切る。しめじは石づきを落としておく。大人用の厚揚げは食べやすいサイズに、子ども用の材料は1cm角程度に切っておく。
2. 大人用の厚揚げ以外の材料を耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分程度加熱する。加熱出来たら、子ども用の材料も同様に電子レンジ(600W)で30秒程度加熱する。加熱したら、子ども用の野菜と片栗粉(分量の1/5程度)を袋に入れて振り、まんべんなく片栗粉をまぶす。大人用の野菜も残りの片栗粉と一緒に袋へ入れてまんべんなくまぶしておく。
3. フライパンにごま油(分量の1/5程度)を熱し、そこに3)の子ども用の野菜と厚揚げを並べ、表面をこんがり焼く。全体に火が通ったらいったん取り出す。次にフライパンに残りのごま油をひき、大人用の野菜と厚揚げを並べ表面をこんがり焼く。
4. Aを合わせてよく混ぜて、4/5程度を4)に加え混ぜ合わせる。調味料が絡んだらお皿に盛りつける。子ども用の材料をフライパンに戻し、残りの調味料を加えよく絡ませたら、お皿に盛りつけ、ごまをかけたら出来上がり。

