

# 揚げ豆腐のそぼろ甘酢あん炒め

## ●材料 2人分

豆腐	1丁	
片栗粉	適宜	
豚ひき肉	100g	
ナス	1本	
ピーマン	2個	
揚げ油	適宜	
玉ねぎ	60g	
ニンニク	1片	
生姜	1片	
油	大さじ1	
A {	オイスターソース	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ2
	酢	大さじ1
水溶き片栗粉	適宜	



## ●作り方

- 1 豆腐は皿にのせてレンジにかけ、出てきた水分を切っておく。(600W レンジ2~3分)
- 2 玉ねぎは5mm幅ほどの千切り、ピーマンは半分に切って種を取り1cm程の細切り、ナスは縦半分に切って1cm厚程の斜め切りにしておく。ニンニクと生姜はみじん切りにする。
- 3 1の豆腐を8等分に切り、片栗粉をまぶしてカラッと揚げる。ピーマンとナスは、サッと素揚げしておく。
- 4 フライパンに油を熱しニンニクと生姜を炒め、豚挽き肉と玉ねぎも加えて炒める。3のピーマンとナスも加え、Aも加えて混ぜ合わせ、3の揚げ豆腐も入れて崩れないように合わせたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

## アイデア次第で豆腐レシピは無限大

豆腐は、低脂質で植物性タンパク質を多く含み、女性ホルモンに似た働きをもつ大豆イソフラボンや生活習慣病の予防改善に役立つ機能性成分、ビタミン類も含まれているため、私たちの健康に役立つ食品の一つです。お手頃価格で家計に優しいのもうれしいポイントですね。シンプルな味でどんな食材とも相性が良く、アレンジしやすい豆腐は、定番のお鍋やマーボー豆腐はもちろん、低脂肪なのでお肉替わりに入れてボリュームアップしたり、ミキサーにかけてデザートにしたりとアイデア次第でレシピは無限大！  
ダイエットなどのボディメイクや美肌、健康維持に豆腐を使ったアレンジレシピに挑戦してみませんか。