

秋野菜と厚揚げの甘酢あん

●材料 2人分

厚揚げ	1枚
カボチャ	100g
玉ねぎ	100g
ナス	1本
ゴマ油	大さじ1
ニンニク（おろし）	1片
生姜（おろし）	1片

【甘酢だれ】

だし汁	200ml
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1/2

水溶き片栗粉	適宜
インゲン	6本



●作り方

- 1 厚揚げは一口大に、カボチャは、火が通りやすいよう1cm厚の一口大に切る。玉ねぎはくし形切り、ナスは乱切りにし、5分程水にさらしてから素揚げする。インゲンは茹でて半分に切り揃える。
- 2 フライパンにゴマ油を熱し、ニンニクと生姜をサッと炒め、厚揚げ、カボチャ、玉ねぎを加えて炒め【甘酢だれ】を加えて中火～弱火で煮る。
- 3 野菜に火が通ってとろみが出てきたら、1のナスも加えて混ぜ、水溶き片栗粉でとじる。
- 4 茹でたインゲンを添えて盛り付ける。

厚揚げの栄養効果

①コレステロール値が気になる方におすすめ

厚揚げには、血中コレステロール値低減が期待できる不飽和脂肪酸が多く含まれています。

②大豆イソフラボンによる効果

大豆製品に含まれるイソフラボンは女性ホルモンのエストロゲンに似た作用を生じることが知られています。

③ビタミン、ミネラルも豊富

大豆は良質な植物性タンパク質を含み、肉類に比べてエネルギーが低く、ビタミンB群、ビタミンK、カルシウム、鉄、マグネシウムなどが多く含まれます。

健康維持のため、動物性タンパク質に偏らないよう、厚揚げなどの大豆製品も上手くメニューに取り入れましょう。