



焼き厚揚げの香味野菜だれかけ



所要時間： 15分以内

材料：大人2人分

厚揚げ.....2枚(約280g)

生しいたけ...6枚(約60g)

にら.....30g

玉ねぎ.....1/8個(約25g)

ミニトマト...4個(約40g)

A

おろし生姜.....小さじ1/2(約3g)

おろしにんにく...小さじ1/4(約1.5g)

濃口しょうゆ.....小さじ2

豆板醤.....小さじ1/4(約1.5g)

ごま油.....小さじ1

*小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

【作り方】

- ① 生しいたけは軸を取り、傘をうす切りにする。にらは小口切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。ミニトマトは4等分に切る。
- ② 耐熱ボウルに①とAを入れて軽くラップをして電子レンジ600Wで2分加熱し、一度取り出して全体を混ぜ合わせ、もう一度電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ③ ②にごま油を加えて混ぜる。
- ④ フライパンに油をひかずに厚揚げの両面を焼く。焼きあがれば食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 器に厚揚げを盛り、②をかける。

1人分栄養価

エネルギー：255kcal

たんぱく質：17.1g

脂質：18.0g

炭水化物：7.2g

食塩相当量：1.1g



レシピ動画は
こちらから



*写真は2人前です。

アレンジいっぱい!

にら、玉ねぎ

代わりに

青ねぎ、白ねぎ、大葉、
みょうが、木の芽など