

厚揚げの香りソースがけ



Point

みょうがの風味がアクセントの万能調味料！酢をプラスしてもOKです。

材 料 2人分

厚揚げ	1枚(260g)
ねぎ	1/2本
生姜	1/2かけ
みょうが	1本
めんつゆ	大さじ2.5
すりごま	大さじ1
ラー油	少々

※厚揚げは商品により1枚当たりのg数が異なるため、目安量となります。

エネルギー 165kcal

たんぱく質 11.5g 脂質 11.8g 炭水化物 4.8g 食物繊維 1.5g 塩分 0.6g

- ① 厚揚げは魚焼きグリルで両面がカリっとするまで焼き、食べやすい大きさに切る。
- ② ねぎ、生姜、みょうがはみじん切りにする。
- ③ ボウルに②とめんつゆ、すりごま、ラー油を合わせてかけ調味料を作る。
- ④ 器に厚揚げを並べ、③をかけて出来上がり。