かんたんレシピで気軽に作ろう！

お肉代わり 厚揚げ レシピ

厚揚げの甘辛生姜焼き

《材料：２人分》

【１人あたり　85円 エネルギー　295kcal　塩分 1.3g】

厚揚げ　２枚

A
しょうゆ　大さじ１
みりん　大さじ１
すりごま(白)　大さじ１
砂糖　大さじ１/２
しょうが　チューブ１～２cm
ごま油　小さじ２
青ねぎ(小口切り)　少々

①厚揚げは、ペーパータオルで軽くおさえて油抜きをしたら、８等分に切る。

②フライパンにごま油を中火で熱し、①を並べる。時々上下を返しながら、焼き色がつくまで(約５分)焼き、ペーパータオルで、余分な油を拭き取る。

③合わせたＡを回し入れ、全体に絡め、青ねぎの小口切りをふる。

厚揚げで旨み倍増！甘辛生姜焼き、ハマる美味しさ

厚揚げのタルタルソースかけ

《材料：２人分》

【１人あたり　71円　エネルギー　360kcal　塩分 0.95g】

厚揚げ　１５０g
片栗粉　大さじ１
サラダ油　大さじ２

A
砂糖　大さじ１
酢　大さじ１
めんつゆ(２倍濃縮)　大さじ１
水　大さじ１

ゆで卵　１個
玉ねぎ　１/８個

B
パセリ(みじん切り)　適量
マヨネーズ　大さじ３
酢　大さじ１/２
砂糖大さじ１/２

①ゆで卵、玉ねぎはみじん切りにする。
厚揚げは、ペーパータオルで水分と油分をとり、3cm×１,５cmくらいに切り片栗粉を万遍なくつける。

②フライパンに油を熱し、①の厚揚げを入れて５分ほど焼く。
全体に焼き色がついたら、Ａを加えて煮詰め、器に盛る。

③ボウルに①のゆで卵・玉ねぎ、Ｂを入れてよく混ぜ、②の厚揚げにかける

たっぷりのタルタルソースがおいしさを際立たせます

厚揚げたまご丼

《材料：２人分》

【１人あたり 155円　エネルギー 526kcal　塩分 2.5 g】

ごはん　２杯分
卵　２個
厚揚げ　１３０g
玉ねぎ　１００g

A
めんつゆ(２倍濃縮)　８０ml
水　大さじ２
酒　大さじ１
みりん　大さじ１

三つ葉　２g

①三つ葉は根元を切り落としておく。

②たまねぎは、薄切りにする。

③厚揚げを耐熱ボウルに入れ、お湯をかけて油抜きをする。
水気を切り、1.5cm角に切る。

④フライパンに③の厚揚げと②のたまねぎ、Ａを入れて、
中火で玉ねぎに火が通るまで煮る。

⑤溶き卵を半量入れ、白身が固まり始めるくらいまで煮る。

⑥残りの溶き卵と①を散らし、火を止めてフライパンの蓋をし、
30秒程蒸らす。

⑦どんぶりにごはんをよそい、⑥を盛り付けて完成。

むっちり厚揚げの存在感でお腹も満足　簡単お手頃丼是非お試しください