

かんたん レシピで 気軽に作ろう！

安い！栄養たっぷり！「厚揚げ」で春満喫
レシピ

厚揚げと筍のサラダ



《材料：2人分》

厚揚げ 1枚
タケノコ 100g
ごま油 適量
塩 少々
水菜 50g

A
おろししょうが 少々
ポン酢 大さじ2
すりごま(白) 大さじ1

【1人あたり 155円 エネルギー 142kcal 塩分 1.95g】

- ①厚揚げ、水煮タケノコは薄切りにする。水菜は根元を切り落とし、ザク切りにする。
- ②フライパンに、1cmほど湯を張り、①の厚揚げとタケノコを温める。ザルにあげ、フライパンの湯を捨てる。
- ③フライパンを軽くふき、ごま油を入れて中火で熱し、水煮タケノコ、厚揚げを返しながらかき混ぜながら5分焼く。⇒ちょっと焦げ目がつくくらいまで 塩少々をふる。
- ④水菜に③をのせ混ぜ合わせたAのドレッシングをかける。

厚揚げのうまみと筍のシャキシャキ食感が美味しいサラダ

厚揚げと新たまねぎの黒酢炒め



《材料：2人分》

厚揚げ 2枚
新たまねぎ 1個
ごま油 小さじ1/2

A
黒酢 大さじ2
甜麺醤 小さじ2
砂糖 大さじ1
鶏がらスープ 小さじ1/2
ルッコラ

【1人あたり 199円 エネルギー 245kcal 塩分 0.85g】

- ①厚揚げはひと口大に切る。
- ②新たまねぎは、くし切りにする。
- ③フライパンに、1cmほど湯を張り、①の厚揚げを温める。厚揚げをザルにあげ、フライパンの湯を捨てる。
- ④フライパンを軽くふき、ごま油を熱し、②の新たまねぎを炒める。
- ⑤しんなりしたら、③の厚揚げ、Aを加えてからめるように炒める。
- ⑥器に盛り、パクチーまたはルッコラを散らす。

厚揚げの旨み 新玉ねぎの甘み 黒酢のコク

厚揚げとスナッフェんどうの チーズ焼き



《材料：2人分》

厚揚げ 2枚
スナッフェんどう 8本

A
カレー粉 小さじ2
マヨネーズ 大さじ3

B
ツナ缶 1缶
おろしにんにく 1/2かけ
塩 少々
こしょう 少々
とろけるチーズ 60g

【1人あたり 277円 エネルギー 510kcal 塩分 2.0g】

- ①スナッフェんどうは、筋をとり2分塩ゆでする。斜め半分に切る。
- ②厚揚げは、1枚を8等分し、①の熱湯でゆでて、油抜きをする。
- ③ツナ缶は、水気を軽く切る。Aを混ぜ合わせ、Bを加えて混ぜ合わせ、カレー味のツナマヨソースを作る。
- ④スキレットや耐熱皿に、②の厚揚げを並べ、①のスナッフェんどうをのせる。
- ⑤③のカレー味のツナマヨソースをのせ、その上にとろけるチーズをのせる。
- ⑥オーブントースターでチーズがとろけるまで焼く。

カレー味のツナマヨにとろーりチーズ 濃厚な厚揚げ