



おうちでチャレンジ!

らくらく
レシピ

厚揚げのしょうが焼き

甘辛味でお弁当のおかずぴったりにぴったり!



ra - 14

材料<2人分>

厚揚げ・・・・・・・・150g(10cm角)

A	しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2
	みりん・・・・・・・・大さじ1/2
	砂糖・・・・・・・・小さじ1
	おろししょうが(チューブ) ・・・・・・・・1~2cm

ごま油・・・・・・・・小さじ2



【一口メモ】

ごま油としょうがの香り、甘辛い味付けでごはんによく合います。

作り方

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、一口大に切る。

②熱したフライパンにごま油を入れ、①を並べる。両面に焼き色がつくまで中火で焼く。

③Aを合わせる。

④フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき取り、③を回し入れ、全体にからめる。