



生揚げのねぎソースかけ



材料・下準備(2人分)

- 生揚げ …………… 1枚(160g):6等分に切る
- 油 …………… 小さじ1
- カットわかめ …………… 大さじ2:水で戻す
- A 長ねぎ …………… 1/2本(60g):みじん切り
- みりん …………… 大さじ1/2
- ぼん酢しょうゆ …………… 大さじ1

Point

甘酸っぱい味のねぎソースは、万能ソースです。生揚げのほか、魚や鶏肉などによく合います。

作り方

- ① フライパンに油を入れて熱し、生揚げを焼く。焼けたら裏返し、水をきったわかめを入れて、軽く炒める。
- ② ①にAを入れ、混ぜ合わせながら軽く火にかけてねぎソースを作り、全体をからめる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カルシウム	ビタミンD
162kcal	9.1g	0.8g	222mg	0μg

