

厚揚げの南蛮漬け



【材料・4人分】

厚揚げ	2枚
油	小さじ2
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
にんじん	30g
〔カンタン酢〕	100g
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、ピーマンとにんじんは細めの千切りにする。
- ② 鍋にカンタン酢としょうゆを入れ、沸騰したら火を止め、ごま油を加える。①の野菜を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 厚揚げはキッチンペーパーで油をふき取り、食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンに油を熱し、厚揚げをカリッとするまで焼く。②のたれにからませ、器に盛り付ける。

ポイント

- ★油で揚げる必要がなく、手間をかけずに作ることができます。
- ★調味酢を使うことで、味付けも簡単です。食べる時はお好みでブラックペッパーをかけても美味しいです。

【1人分の栄養価】

●エネルギー:175kcal	●たんぱく質:8.1g	●脂質:11.0g
●カルシウム:187mg	●食塩相当量:1.3g	