

2025年2月号

【料理名】 さわらとわかめ、厚揚げのオイスターソース煮



【献立】

トマトの甘酢あえ
豚肉と大根のゆずこしょうスープ

【調理時間】 20分

【カロリー】 313 kcal

【塩分】 2.6g

【主材料】（2人分）

さわら…… 2切れ
塩蔵わかめ……15g
厚揚げ…… 1枚（170g）
しょうが…… 1かけ
A 水……300 ml
A オイスターソース、酒……各大さじ2
A 砂糖、しょうゆ……各小さじ2

【作り方】

1. さわらは塩少々をふり、10分ほどおいて水気を拭く。
2. わかめはさっと洗い、水に10分ほどつけてもどし、ざく切りにする。厚揚げは2cm角に切る。しょうがは薄切りにする。
3. フライパンにしょうがとAを入れて火にかけ、煮たったら①と厚揚げを加える。ふたたび煮たったら落としぶたをして中火で5分ほど煮、煮上がる直前にわかめを加えてひと煮する。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。