

2025 年 6 月号

【料理名】 トマトとオクラ、厚揚げのスパイシー炒め煮



【献立】

アボカドとツナのみそマヨあえ

しめじとにんじんのコンソメスープ

【調理時間】 10 分

【カロリー】 209 kcal

【塩分】 1.0g

【主材料】（2 人分）

トマト…… 1 個

オクラ…… 6 ～ 7 本

厚揚げ…… 1 枚

A 白ワイン……大さじ 2

A 顆粒スープの素、塩、チリパウダー……各小さじ ½

【作り方】

1. トマトは乱切り、オクラはがくのまわりをむいて斜め 3 等分に切る。厚揚げはペーパータオルではさんで水気をおさえ、横半分に切ってから食べやすく切る。
2. フライパンにオリーブ油大さじ ½ を熱し、厚揚げとオクラを入れて中火で 1 分ほど炒める。トマトと A を加え、トマトが少しくずれるくらいまで 2 分ほど混ぜながら煮る。

※チリパウダーは唐辛子をベースに、にんにくやクミンなどを合わせたスパイス。コーンサラダやアボカドサラダ、チャーハンに加えても。

●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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。