

2025 年 7 月号

【料理名】厚揚げのねぎダレあえ



【調理時間】5 分

【カロリー】331 kcal

【塩分】0.8g

【主材料】（2 人分）

厚揚げ…… 1 枚

小ねぎ（小口切り）…… 3 本分

A 麺つゆ（かけつゆ程度の濃度）……50 ml

A レモン汁（または酢）……大さじ 1

【作り方】

1. 厚揚げはペーパータオルで水気をおさえ、2 cm 角に切る。フライパンに油大さじ 3 を熱し、カリッと焼く。
2. ボウルに小ねぎと A を合わせ、①を加えてあえ、そのままさます。

●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。