

2026年3月号

【料理名】焼き厚揚げと豆苗のナムル風



【調理時間】5分

【カロリー】131 kcal

【塩分】0.2g

【主材料】(2人分)

厚揚げ……1/2枚(75g)

豆苗……1/4パック

A おろししょうが……1/2かけ分

A すり白ごま、ごま油……各小さじ2

A しょうゆ……小さじ1/2

A こしょう……少々

【作り方】

1. 厚揚げは1.5cm角に切る。豆苗は3cm長さに切る。
2. フライパンに油をひかずに厚揚げを入れ、転がしながら中火で2分ほど焼く。
3. ボウルにAを混ぜ合わせ、豆苗と②を加えてさっくりとあえる。

●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。