



調理時間
10分

揚げ出し豆腐風

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
138kcal	10.1g	0.4g

材料

厚揚げ	1/2 袋
大根おろし	大根 1 cmぶん
顆粒和風だし	小さじ 1/3
カットねぎ	適量

作り方

- ① 厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 厚揚げをアルミホイルに並べ、トースター1000Wで5分ずつ、両面をカリッとすするまで焼く。
- ③ 大根おろしと顆粒和風だしを混ぜる。
- ④ ②に③とカットねぎをかけて食べる。

トースターで簡単に作れます。おろししょうがや七味唐辛子をかけてもおいしくいただけます。