

簡単さっぱりおかず『厚揚げのおろしがけ』

《材料(3人分)》

- ・厚揚げ・・・300g
- ・大根・・・輪切り3cm
- ・しょうが・・・お好みの量
- ・豆苗・・・お好みの量
- ・手作りポン酢 ※既製品でもOK
 - みりん・・・小さじ1/2
 - しょうゆ・・・小さじ1
 - 酢・・・小さじ1弱



給食のポン酢レシピです。
みりん：しょうゆ：酢
＝1：2：1.5の割合です。



《作り方》

- ① 大根は、おろし金でおろす。しょうがは、千切りにする。豆苗は2cmの長さに切る。
- ② 厚揚げは、食べやすい大きさに切って、皿にのせて電子レンジで600w1分加熱する。
- ③ ②に①をのせて、お好みでポン酢をかけて出来上がり。【かけすぎ注意！】

ワンポイント

しょうがは、チューブを使えば手間なく食べられます。ポン酢は、手軽に手作りもできるので、ぜひ作ってみてください。



1人あたりの栄養価

エネルギー：120kcal
たんぱく質：8.8g
脂 質：9.1g