

パワーアップ朝ごはん

『厚揚げのねぎソースかけ』



<材料 4人分>

厚揚げ	2枚	
A	ねぎ	80g
	しょうがチューブ	4g (2cm程度)
	桜えび	2/3カップ
	油	大さじ1
B	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ2
	水	大さじ3

<作り方>

- ① 厚揚げは油抜きをし、中火で両面を焼き、食べやすい大きさに切り、皿に盛る。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、Aを炒める。
- ④ ねぎがしんなりしたら、Bを入れる。
- ⑤ ①に④をかける。

