

# あつあ 【厚揚げのさっぱりソースかけ】

大豆パワーと黒酢パワーで  
免疫力アップ!



## ざいりょう ～材料～

あつあ 厚揚げ	まい 2枚	
トマト	1/2こ	
おおば 大葉	まい 1枚	
A {	くろず 黒酢	おお 大さじ2
	さけ 酒	おお 大さじ1
	みりん	こ 小さじ1
	しょうゆ	こ 小さじ1
にんにく	1こ	
ごま油	あぶら てきりょう 適量	



## つくかた ～作り方～



- ① 材料を切ります。  
厚揚げ・・・1/4  
トマト・・・1cm角  
にんにく・・・みじん切り  
大葉・・・千切り



- ② 熱したフライパンにごま油をしき、厚揚げを並べて中火で両面を焼きます。



- ③ 焼いた厚揚げをお皿にうつし、残りのごま油ににんにくを加え、いためます。



- ④ 香りがしてきたら、Aとトマトを加えて中火でいため、味をなじませます。



- ⑤ 焼いた厚揚げに、④のソースをかけます。



- ⑥ 大葉のをせて、完成!

つく  
作ってみてね♪

