

豆・豆製品を食べよう！

簡単朝ごはんレシピ

厚揚げの照り焼き丼



味がしみ込んだ厚揚げが、ごはんに合います。
マヨネーズをかけるとコクがでて、味がまとまります。

【材料 1人分】

- ・ごはん 150g
- ・ごま油 少々
- ・厚揚げ 80g
- ・コーン 10g
- ・めんつゆ 小さじ1強
- ・マヨネーズ 適量
- ・刻みのり 適量

【作り方】

- ① 厚揚げを一口大に切る。
- ② ごま油で、厚揚げを炒める。
- ③ コーンを入れ炒める。
- ④ めんつゆを入れて煮る。
- ⑤ ご飯に、④をのせる。
- ⑥ マヨネーズと刻みのりをかける。

【ワンポイントアドバイス】

厚揚げを一口大に切り両面に少し焦げ目をつけるとおいしいです。マヨネーズとのりはお好みの量で。



エネルギー： 388kcal

※一人当たりの栄養価
(出典者： 峡南食育推進研究会)