

厚揚げのバター醤油炒め



主菜

エネルギー 269kcal

たんぱく質 11.4g

カリウム 363mg

リン 201mg

塩分 1.0g

<Point>

今回のテーマは、季節の食材“きのこ”を使った料理です。厚揚げを使用することで、豆腐よりも、エネルギーを多く摂ることができます。バターの香りも食欲をそそります。

材料（1人分）

厚揚げ … 80g
しめじ … 50g（1/2 パック）
生しいたけ … 30g（約 3 本）
万能ねぎ … 2g
バター … 15g
砂糖 … 4.5g
減塩しょうゆ … 9g

作り方

1. 厚揚げは油抜きし、1cm の厚さに切る。しめじは石づきを取り、ほぐす。しいたけも石づきを取り、薄切りにする。
2. フライパンにバターを入れ熱し、厚揚げに焼き色がつくまで炒め、いったん取り出す。
3. そのままのフライパンで、しめじとしいたけを炒める。
4. 3に厚揚げを戻し、調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。
5. 皿に盛り、小口切りにした万能ねぎをちらす。