

# 厚揚げのんにくバターしょうゆ

材料 4人分

厚揚げ	450g
(ソース)	
バター	20g
にんにく(すりおろし)	1かけ分
豆板醤	小さじ2
A	
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
かつおぶし	1袋(2g)
ピーマン	2個
しめじ	1パック(100g)
塩・こしょう	各少々
サラダ油	適量



- ① 厚揚げは16等分に切り、オーブントースターで表面がカリッとするまで焼く。ピーマンは縦半分に4等分に切り、しめじは石づきを落としてほぐす。
- ② ピーマンとしめじは、それぞれサラダ油を引いたフライパンで軽く火が通るまで焼き、塩、こしょう各少々を振り、皿にとっておく。
- ③ (ソースを作る) 小さなフライパンにバターを入れて火にかけ、バターが溶けたらにんにくと豆板醤を加える。ぶくぶくと泡立ってきたらAを加えて、混ぜながらつやが出るまで加熱する。(煮詰まってしまった場合は少量の酒でのばす)
- ④ 器に厚揚げを盛り、③をかけ、②を添える。

一人分	
エネルギー(kcal)	267
たんぱく質(g)	13.2
Ca(mg)	278
塩分(g)	2.2