

厚揚げとたっぷりねぎのチリソース風

材 料	1人分	5人分	目安量	作り方
厚揚げ	65 g	325 g		①厚揚げは一口大に切り、片栗粉をまぶす ②にんにく、生姜、長ねぎはみじん切りにする。 ③サラダ油を熱したフライパンで①をこんがり焼き、皿に取り出す。 ④③のフライパンににんにく、生姜、長ねぎを入れて炒める。 ⑤④に③の厚揚げとAを加えてひと煮立ちさせ、煮立ってきたところにごま油をまわし入れる。
片栗粉	7 g	35 g		
サラダ油	3 g	15 g		
にんにく	1 g	5 g		
生姜	1 g	5 g		
長ねぎ	40 g	200 g		
A (トマトケチャップ)	7 g	35 g		
(濃口しょうゆ)	3 g	15 g		
(酒)	15 g	75 g		
(みりん)	15 g	75 g		
(豆板醤)	1 g	5 g		
ごま油	1 g	5 g		