

## 自家製 ポン酢醤油使用 厚揚げのグリルトマトポン酢ソース

(エネルギー 202kcal、タンパク質 14g、食塩相当量 1.6g/1人あたり)

材料 (2人分)

厚揚げ 2切れ (120g×2)

トマト 1個 (100g)

小葱 20g

(ポン酢醤油)

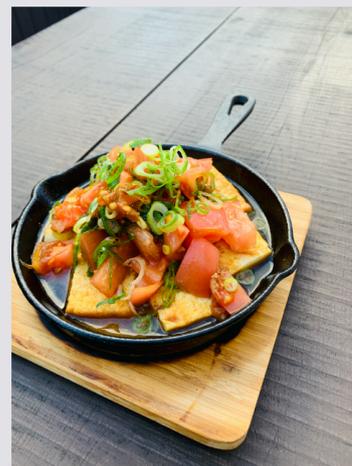
A 醤油 20g

A 酢 10g

A 減塩だしの素 2g

A レモン汁 15g

A 鰹節 2g



作り方

- ① トマトはざく切りに、ネギは小口切りに、厚揚げは4等分する
- ② Aを耐熱容器に入れレンジで20秒ほど温める (または鍋で加熱)
- ③ ②にトマト、ネギを入れ馴染ませる
- ④ フライパンにごま油を薄くひき、厚揚げを焼き、上から③をかける