



# 厚揚げのおろしそん酢がけ

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



材 料	2人前	3~4人前	作り方	レンジ 500W	トースター 800W	
・厚揚げ	1枚	2枚	【下ごしらえ】			
・大根おろし	1袋(30g)	2袋(60g)	厚揚げの表面中央に十印の切り込みを入れます。厚揚げをキッチンペーパーに包み、耐熱皿に載せてラップをかけずに電子レンジで2~3分加熱します。			
・小ねぎ	1/2束	1/2束				
【家庭で用意】						
・味付けぽん酢	大さじ2	大さじ4				

〈栄養成分1人前(161g)あたり〉(全体を2人分として計算)

カロリー 173kcal 蛋白質 14.6g 脂質 10.3g 炭水化物 5.6g 鹽分 1.2g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記しております。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。

- ① 小ねぎは小口切りにします。
- ② フライパンを熱し、電子レンジで加熱した厚揚げを片面ずつ焼いていきます。
- ③ 両面、側面ともに焼き色が付くまで焼いたら、器に盛り付けます。
- ④ 厚揚げの上に大根おろしをのせます。味付けぽん酢をかけ、①を飾ったらできあがり。