

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。