

● 厚揚げの炒め物&ピザ



材 料

①マヨ炒め
厚揚げ
ねぎ
マヨネーズ
ポン酢

②ピザ
厚揚げ
ツナ
オクラ
ピザソース (ケチャップ)
こしょう
チーズ

③ピザ
厚揚げ
明太子
マヨネーズ
チーズ
パセリ

作り方

①マヨ炒め

- 1 厚揚げは1センチ厚さに切って4等分の大きさに切る。
- 2 フライパンにマヨネーズを入れて、厚揚げに軽く焦げ目がつくまで焼く。
- 3 ポン酢をまわしいれて、火をとめる。
- 4 お皿に盛って、刻みねぎをのせる (海苔をのせてもよい)
マヨネーズ：ポン酢=1：2の割合がおいしいです。

②ピザ

- 1 厚揚げは1センチ幅に切って、2等分する。
- 2 オクラは小口切りにして、ツナと一緒に和えてこしょうをふる。
- 3 厚揚げの上に②とチーズをのせて、オーブントースターで加熱する。
オクラの代わりに水菜を使ってもおいしいです。

③ピザ

- 1 厚揚げは1センチ幅に切って、2等分する。
- 2 明太子は皮から出して、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- 3 厚揚げに②とチーズをのせて、オーブントースターで加熱する。
厚揚げは水切り不要ですぐに使えるので便利です。