

あじの南蛮漬けをリメイク 厚揚げのあんかけ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 151kcal,たんぱく質6.5g,
脂質 5.5g,食塩相当量 0.7g

算出：日本食品標準成分表2020年版（八訂）



【作り方】

あじの南蛮漬けの野菜ダレを3人分作り、そのうち1人分
使用しています。

- ①しめじはいしづきをとってほぐす。
- ②厚揚げは1口大に切る。
- ③あじの南蛮漬けの余った野菜ダレに①と②をいれてレ
ンジで加熱する(600Wで1-2分)。
- ④③に水溶き片栗粉をいれ、再度レンジで加熱しとろみ
をつける(600Wで1-2分)。
- ⑤お好みで鷹の爪をふりかける。

【材料（2人分）】

- 春キャベツ 50g
- 新玉ねぎ 60g
- にんじん 50g
- 厚揚げ 1枚(100g)
- しめじ 1/2房(40g)
- 鷹の爪 適量
- 片栗粉 2g
- 調味液A
 - 濃口醤油 大さじ1/2(9g)
 - 穀物酢 小さじ5(25g)
 - 本みりん 小さじ2(12g)
 - 砂糖 小さじ3(9g)

近畿大学 B班作成

朝から元気に＊やさしおベジ増し朝食レシピ＊



前日に余った野菜を使ってもう1品！
電子レンジで簡単につくれる時短メニュー！

