

厚揚げとチンゲン菜のごま和え

ジューシーな厚揚げ歯ごたえのあるチンゲン菜がごまの風味で調和します。簡単なのにおいしい、ご飯がすすむおかずです。



材料

厚揚げ 150g (1枚)

チンゲン菜 2把

<A>

しょうゆ 大さじ1/2

みりん 大さじ1

すりごま白 大さじ3

できあがり 2人分

作り方

- ① 厚揚げに熱湯をかけて油抜きし、水気を切ります。
- ② 熱したフライパンで①の両面にこんがり焼き色をつけたら、取り出してひと口大に切ります。
- ③ チンゲン菜はさっと茹でて氷水で冷やし、水気をよく絞って食べやすい大きさに切ります。
- ④ ボウルに<A>を入れて混ぜ合わせ、②と③を加えてよく和えます。