

生揚げとトマトのさっぱり煮

材料 (2人分) 調理時間 15分

生揚げ	1枚 (150g)	A	酢	大さじ1
トマト	1個 (200g)		みりん	小さじ1
みょうが	1個		しょうゆ	小さじ1
青じそ	3枚		にんにく (すりおろし)	2g



1人分
146kcal

塩分
0.5g

作り方

- ① 生揚げは紙タオルにはさんで余分な油をとり、一口大に切る。トマトは2センチ角、みょうがは小口切り、青じそはせん切りにする。
- ② 鍋に生揚げ、トマト、Aの調味料を入れ火にかけ、生揚げを返しながら2分ほど煮る。みょうがを加えてひと混ぜし、火を止める。
- ③ 器に盛り付け、青じそを散らす。

食サポからひとこと

彩りがよく、さっぱりとした味わいです。

香味野菜（みょうが、青じそ、にんにく）が食欲をそそります。



市川市公式 Web サイトで
他のレシピもご覧いただけます