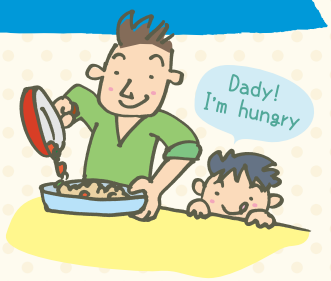
男性料理教室

焼き厚揚げのニラだれ



出来上がり料理

材料（４人分）

厚揚げ２枚……260g
＜ニラだれの香味野菜＞
ニラ…… 30g
ネギ…… 5cm
ショウガ小１かけ…… 5g
赤トウガラシ…… 2cm
＜ニラだれの調味料＞
酢・しょうゆ…… 各大さじ１
砂糖…… 小さじ 1/2
オイスターソース…… 小さじ１
こしょう…… 少々
ごま油…… 大さじ 1/2

作り方

①ボウルに、ニラだれの調味料を合わせ、混ぜておく。
②ネギはみじん切りに、ショウガはすりおろし、赤トウガラシはキッチンばさみで小口切りにして、すべて①に加える。
ニラは端から細かく切って、加え混ぜる。
③厚揚げは半分に切る。フライパンに入れ、中火で両面をカリッと焼く。
食べやすく切って皿に盛りつけ、ニラだれをかける。

ワンポイントアドバイス

厚揚げは、油で揚げていることもあり、豆腐よりもカロリーは高いですが、実は大豆製品の王様と呼ばれるくらい栄養価が高く、たんぱく質やカルシウム、マグネシウム、イソフラボンが豊富に含まれています。

カロリーが気になるのであれば、調理時に熱湯をかけて油抜きをすれば、余分な油を落とすこともできます。

そのため生活習慣病や肥満予防、またダイエットにも効果的とされています。

安価で、調理もしやすく、健康にも適した厚揚げを使った料理を家で過ごす時間も増えたこの機会にチャレンジしてみるのもいいのではないでしょうか。