

副食

厚揚げのトマト煮

[1人分] エネルギー：104kcal 塩分：2g



材料 [4人分]

- 厚揚げ：1枚
- トマト缶（ホールトマト）：1缶
- 玉ねぎ：100g
- さやいんげん：20g
- 根昆布：1本
- 油：大さじ1/2
- 塩：小さじ1
- 醤油：小さじ1
- 赤唐辛子：適量

作り方

1

厚揚げは湯通しをして、1.5cmくらいの幅で切ります。玉ねぎはみじん切り、いんげんは短く切ります。

2

赤唐辛子は種を取り、小口切りにします。ホールトマトはくずしておきます。

3

鍋を温めて油を入れ、玉ねぎを炒めます。しんなりしたら塩を加え、「1」と「2」、根昆布を加えます。沸騰したら弱火で5～7分煮ます。

4

根昆布を取り出し、醤油を加えて味を調えます。