

## 副食

## 焼き厚揚げのトマト塩麴ソース

[1人分] エネルギー：264kcal 塩分：0.7g



## 材料 [6人分]

- 厚揚げ：900g
- 塩・こしょう：少々
- 玉ねぎ：200g
- にんにく：2片
- オリーブオイル：小さじ2
- トマト缶（ホールトマト）：1缶
- 味噌：小さじ2
- 玄米麴甘酒：小さじ2
- 塩麴：小さじ2
- バジル：適量

## 作り方

1

玉ねぎとにんにくはみじん切りにします。

2

鍋を温め、オリーブオイルとにんにくを入れます。香りが出てきたら玉ねぎを加えて炒めます。透き通るくらいになったらホールトマトを加え煮込みます。

3

味噌を溶き入れ、ひと混ぜしたら火を止めて甘酒と塩麴を加えます。

4

厚揚げは湯通しして水分と油をペーパーで拭き取ります。フライパンで素焼きして焼き目をつけ、塩こしょうをふりかけます。

5

"4"を食べやすい大きさに切り、"3"のソースをかけてバジルを乗せます。

## [ワンポイントアドバイス]

- 塩麴の作り方は下記ページをご参照ください。  
「塩麴」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/283>

- 玄米麹甘酒の作り方は下記ページをご参照ください。

「玄米麹甘酒」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/286>