

副食

厚揚げのねぎ味噌焼き

[1人分] エネルギー：146kcal 塩分：1.1g たんぱく質：9.3g 脂質：9g 食物繊維：1.2g



材料 [2人分]

- 厚揚げ：1枚（150g）
- 小ねぎ：3本
- 味噌：大さじ1
- みりん：小さじ2

作り方

1

厚揚げは、湯通しして食べやすい大きさに切ります。

2

小ねぎを小口切りにして、調味料と混ぜ合せます。厚揚げの上のせ、オーブントースターの1000Wで8～10分焼きます。