

大学名	帝京平成大学	作成者	b-2班		
副 菜	旨味たっぷり きのこの厚揚げ温奴				
					
食塩相当量 (1人あたり)		栄養成分（1人あたり）			
0.6 g		エネルギー	93 kcal	脂 質	5.4 g
		たんぱく質	6.2 g	炭水化物	1.0 g
材 料 大人2人分					
材料名		分量	材料名		分量
厚揚げ		100g(1/2個)			
しめじ		15g(1/6個)			
えのき		50g(1/4個)			
Aめんつゆ（ストレート）		24g(大さじ1と1/2)			
Aポン酢		7g(大さじ1/2)			
小ネギ		4g(適量)			
かつお節		少々			

作り方	(所要時間 15 分)
① 厚揚げ全体に、ざっと熱湯をかける。 ② ①を耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて600Wのレンジで1～2分加熱する。 ③ 加熱後、厚揚げを取り出しペーパータオルで水気を拭き取る。 ④ しめじ、エノキは少し短めに切る（2cmほど）。 ⑤ Aと④を耐熱容器に入れて、600Wのレンジで3分加熱する。 ⑥ 火の通り具合を確認し、必要に応じてさらに30秒～1分追加で加熱する。 ⑦ ③の厚揚げに⑥をかけ、鰹節と小ネギをトッピングして完成。	
作る際のポイントやコツ	
・厚揚げの余分な油を落とすことで、つゆの旨みがしっかりと感じられます。 ・アツアツのつゆと鰹節は相性抜群です。ぜひトッピングしてみてください。	
アピールポイント	
・減塩のポイントは、ポン酢とめんつゆの使用です。ポン酢に、醤油より塩分の少ないめんつゆを活用することで手軽に減塩できます。 ・厚揚げの衣には味がよく絡むので、少ない塩分でもおいしく召し上がれます。 ・電子レンジを活用した、手軽にお作りいただけるレシピです。	