



0.5g

厚揚げステーキ旨トマトかけ

コク旨ソースが決めて♪

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

厚揚げ	2枚(200g)
ピーマン	2個
サラダ油	小さじ1
【ソース材料】	
トマト	100g
長ねぎ	5g
おろし生姜	3g
オイスターソース	大さじ1/2



作り方

1. 厚揚げは1枚を半分に切る。ピーマンは縦半分に切り、種を取り、乱切りにする。
2. トマトは2cm角に切る。長ねぎはみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、1の厚揚げとピーマンを焼き炒める。
4. 3を取り出し、同じフライパンで長ねぎ、おろし生姜を入れて炒め、香りを出しトマトを加え、サッと炒めて最後にオイスターソースをまわし入れて調味する。
5. 3の厚揚げの上に4のソースをかけて出来上がり。