

トマトとしょうゆのハーモニー

主菜 厚揚げのトマト煮

材料 | 3人分 | 調理時間30分 |

織田の厚揚げ …300g(1枚)	A	しょうゆ…大さじ1強
玉ねぎ…50g		砂糖…大さじ1と1/2
トマト…200g		みりん…大さじ1と1/2
だし汁…200cc		酒…大さじ3

つくり方 |

1. 厚揚げは8等分に切る。玉ねぎは粗みじん、トマトは湯むきして食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだし汁とAの調味料を入れ、沸騰させる。
3. すべての具材を鍋に入れて、弱火で15~20分程煮込む。
4. 火を止め、冷めるまで置いておく。
5. 食べる直前に再び火にかけて温める。



エネルギー 226kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 12.1g 脂質 11.4g 炭水化物 15.7g  
食物繊維 1.6g カルシウム 252mg 鉄 2.9mg

管理栄養士のひと言

トマトのうま味としょうゆの相性が抜群。  
温め直すことで味がしみ込んで美味