

お好み焼き風厚揚げ



川口市
マスコット
「きゅぼらん」



材料(1人分)

厚揚げ……………1枚
(150g)
中濃ソース…大さじ1
マヨネーズ…大さじ1/2
かつお節……お好みの量
青のり………お好みの量



5分

1人分の栄養価

エネルギー：226kcal
たんぱく質：13.9g
食塩相当量：1.2g

作り方

- ① 厚揚げをオーブントースターまたは魚焼きグリルでこんがり焼く。
- ② 厚揚げを皿にのせ、中濃ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをトッピングする。

ポイント

- ・包丁もフライパンも使わない、とってもお手軽なレシピです。
- ・たんぱく質をしっかりとることができるので、フレイル予防にもおすすめのレシピです。