



学校給食レシピ



厚揚げの青のりあんかけ
青のりの香りが食欲をさそいます。

材料（4人分）

- ・ 厚揚げ 300g
- ・ 青のり ひとつまみ
(約0.2g)
- ・ 上白糖 小さじ1
- ・ みりん 小さじ1弱
- ・ 薄口しょうゆ 小さじ1
- ・ 酒 小さじ1弱
- ・ 水 大さじ2
- ・ 片栗粉 小さじ1/2

作り方

- ① 厚揚げを食べやすい大きさに切り、焼く。
(トースター使用の場合：片面3~4分※1000W)
- ② 上白糖、みりん、薄口しょうゆ、酒、水を入れて、電子レンジ（10~20秒※500W）で加熱する。
- ③ 青のりを加えて混ぜる。
- ④ 水溶き片栗粉（水は分量外）を回し入れ、再度電子レンジ（10秒※500W）で加熱する。
- ⑤ ①に④をかけたら完成。