



Recipe. 08

レンジで作る

タルタルソース添え  
厚揚げ南蛮

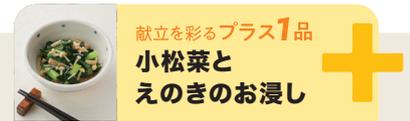
厚揚げに甘辛酸っぱく味をつけ、  
自家製タルタルソースをたっぷりかける。

調理時間 30分 | 2人分

#電子レンジ調理 #高たんぱく  
#コレステロール低下

栄養価(1人分)

エネルギー	404kcal	脂質	29.8g
たんぱく質	20.2g	塩分	2g
糖質	12g		



調理時間 15分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	34kcal	脂質	0.1g
たんぱく質	2g	塩分	1.2g
糖質	3.9g		

材料	小松菜	1/2袋
	※3~4cmに切る	
	えのき	小1/2袋
	※根元を切り落とし2cmに切りほぐす	
	(A) 水	150cc
	だしの素	小さじ1
	酒	小さじ1
	醤油	小さじ1/2
	みりん	小さじ1

- 作り方
- 鍋に(A)の材料をすべて入れ、小松菜の下半分ほどを入れて蓋をして2分沸騰させる。
  - ①に小松菜の残り全てとえのきを加え、蓋をして3分煮る。
  - 煮た後は、蓋を外して全体を混ぜ、鍋の温度を早く下げると小松菜の色がきれいに仕上がる。

材料

厚揚げ	2個	〈トッピング〉
		粉パセリ 少々
(A)		
酢	大さじ1	〈添え野菜〉(お好みで)
砂糖	大さじ1	レタス 葉大2枚
醤油	小さじ2	※食べやすい大きさにちぎる
水	50cc	ミニトマト 4個
片栗粉	2g	※半分に分ける
※水小さじ1で溶く		
(B)		
卵	1個	
マヨネーズ	30g	
たくあん	15g	
※みじん切り		
こしょう	少々	

作り方

- 耐熱容器に(B)の卵を割り入れ、破裂しないよう黄身を箸でつぶし、ふんわりラップをのせて黄身が固まるまで600W1.5~2分程度レンジ加熱し、冷ましておく。
- (A)の材料をすべて入れて厚揚げを煮る。温まったら厚揚げを皿に取り出す。
- ②の煮汁に水溶性片栗粉を入れて沸騰させ、皿に盛った②の厚揚げにかける。
- ①をフォークでつぶし、(B)の残りの材料を加えて混ぜ合わせる。
- ②の厚揚げに④のタルタルソースをかけて粉パセリを振り、レタスとミニトマトを添える。



お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで  
安心、快適な暮らしをサポートする  
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部  
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33  
ダスキンホームページ [www.duskin.jp](http://www.duskin.jp)  
ヘルスレントホームページ  
<https://healthrent.duskin.jp/>  
ダスキンコンタクトセンター

**0120-100100**  
(8時~20時・年中無休)

