

厚揚げの しょうゆバター焼き

15分



醤油とバターの香ばしい香りで食欲増進！



☆この日の献立☆

- 小豆ごはん
- 厚揚げの醤油バター焼き
- れんこんのサラダ
- みそ汁
- キウイ

子どもの主菜としては扱いにくく厚揚げですが、園では醤油バター焼きが人気です！簡単にできて植物性たんぱく質もとれてうれしいメニューになりました。

材料・・・ 作りやすい分量

| | |
|------|------|
| 厚揚げ | 2枚 |
| 長ネギ | 10cm |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| バター | 15g |

作り方

- ① 厚揚げは横に2枚にスライス、長ネギはみじん切りにする
- ② 深めの器に醤油とネギ、厚揚げを入れて味をなじませる
- ③ フライパンにバターを入れて温め、②を入れて香ばしく焼く。味が薄いようなら最後につけ汁を少し加えて焼きつける

