

厚揚げのチリソースがけ		【体をつくる】	作り方
材料	分量 (4人分)	切り方等	① 小鍋にごま油を指揮、しょうが、にんにく、長ネギを炒める。 ② ①に火が通ったら、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、豆板醤、水を入れて味を調える。 ③ 厚揚げをフライパンかトースターで焼く。(電子レンジで温めてもいい) ④ ③の厚揚げに②のソースをかける。 ※チリソースは、白身魚やイカ、鶏肉にも合います。
厚揚げ	2枚		
しょうが	1/2かけ	みじん切り	
にんにく	1/2かけ	みじん切り	
長ネギ	20g	みじん切り	
ごま油	小さじ1/2		
ケチャップ	大さじ2		
トウバンジャン	少々		
砂糖	小さじ1		
醤油	小さじ1		
水	大さじ2～3		