

## 減塩レシピ：副菜

### 「厚揚げの南蛮漬け」

酢、香味野菜のみょうがを使うことでアクセントが効くので、薄味をカバーすることができます。

#### <主な材料・2人分>

- ・厚揚げ 2枚 (300g)
- ・みょうが 10g
- ・きゅうり 1本
- ・だし汁 70cc
- ・酢 30cc
- ・醤油 10cc
- ・みりん 10cc
- ・砂糖 小さじ1
- ・赤唐辛子 1本



#### <作り方>

- ① 鍋にだし汁、酢、醤油、みりん、砂糖を入れてひと煮立ちさせ、種を抜いた赤唐辛子を入れて漬け汁を作る。
- ② 厚揚げはグリルかトースターで好みの焼き加減に焼く。程よく焼けたら食べやすい大きさに切り、①の漬け汁に漬けておく。
- ③ みょうがは小口切りにしてすぐに水にさらす。きゅうりはすりおろし、軽く水気を切る。
- ④ ②で漬けた厚揚げを皿に盛り、③のみょうがときゅうりを添える。

#### (1人分)

エネルギー 253kcal 蛋白質 16.7g 塩分 0.8g