

# 厚揚げの明太子サンド

1人分 Iカロリー：201kcal 塩分：0.7g

調味料不要！明太子の辛味と塩味を味付けに利用した一品です。メイン料理やおつまみとしてどうぞ。



## 材料(1人分)

厚揚げ・・・・・・・・・・1枚(120g)  
(生揚げでも可)  
明太子・・・・・・・・・・1/2本(15g)

## 作り方

- ①厚揚げはお湯をかけて油抜きをする。
- ②①の厚揚げは長い辺を三等分に切り、切り口の中央に片面から浅く切り目を入れる。
- ③明太子をほぐし、②の切り目に詰める。
- ④魚焼きグリルまたはオーブントースターで焼き色がつくまでこんがり焼く(目安時間：5～6分)。



## クッキングーロメモ

- ・明太子に塩味があるので、他に味付けをしなくても十分おいしくできます。どうしても物足りない方は醤油やぽん酢を少量かけてお召し上がりください。
- ・魚焼きグリルやオーブントースターは火力などにより焼き時間が異なりますのでご注意ください。