

絹厚揚げのキムチ炒め



冷凍厚揚げをレンジで解凍すると
時短になります

材料 (2人分)

冷凍絹厚揚げ	150g
キムチ	150g
にら	4~5本
もやし	1袋

【調味料】

めんつゆ	大さじ1
にんにくチューブ	適量
ごま油	適量

作り方

- ① にらを3cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、凍った冷凍絹厚揚げを入れて、解凍するまで蒸し焼きにする。
- ③ 続いて、キムチ、もやし、調味料を入れ、炒める
- ④ 仕上げのにらを入れて、さっと炒めて出来上がり。

このレシピに合う商品 (豆腐サイズ)



株式会社マメックス

MAMEX FOODS