



料理名

生麩の甘辛磯辺焼き

料理写真



材料 (1人分)

材料	使用料
生麩 (あわ麩)	144g
濃口醤油	10g
上白糖	6g
ごま油	3g
焼きのり	2g

エネルギー	387kcal
P	26.6g
F	6.9g
C	53.1g
Na	1.5g

作り方

- ① 生麩を一口大に切る。
- ② フライパンにごま油をしき、生麩を全面焼く。
- ③ 醤油、砂糖を加えて煮詰める。
- ④ 皿にあげて、のりを巻いて出来上がり。