

厚揚げとエリンギのソテー
抹茶ソース



厚揚げ 1枚 (食べやすく切る)
ズッキーニ 1本 (厚さ6~7mmの輪切り)
エリンギ大 2本 縦に切る
オリーブオイル 大さじ1

*ソース

塩麹 小さじ2
レモン汁 小さじ1
抹茶 小さじ1
豆乳 小さじ2
水 小さじ2
白練りごま 小さじ1/2

フライパンに油をひき、
材料を並べ蓋をして蒸し焼き。

途中裏返す

ソースを作る (全ての材料をよく混ぜる)

お皿にソテーした具材を並べ、

ソースをかけていただく



ソースだけで舐めてみるより
焼いた具材と一緒に口に入れると
相性が抜群で
美味しいです

厚揚げ、エリンギ、ズッキーニの
それぞれの食感の違いも楽しめます。

普段の食材が、お酒にも合うような
ちょっとおしゃれで
ボリュームあるおかずになります

調理時間 20分