

金龍しょう油のたれ 「厚揚げとナスのチーズ焼き」レシピ



材 料	
材 料	分量 (2人前)
金龍	40.00 g
豚ミンチ	50.00 g
厚揚げ	150.00 g
アスパラ	1.00 g
ナス	0.50 本
チーズ	25.00 g

手 順



写真の食材は約2人前です。



熱したフライパンに油を入れ、ミンチを軽く炒めます。



次にナス、アスパラ、厚揚げを、入れて炒めます。



具材に火が通ったら、たれを入れてからめます。



耐熱皿に移しましたら、チーズをかけて、オーブンで約5分加熱して下さい。



完成です。



キンリューフーズ株式会社