



厚揚げのトマト煮

調理時間20分

[材料 2人分]

厚揚げ	2丁分
にんにく	1片
サラダ油	大さじ1/2
A	
ケチャップ	大さじ4
トマトピューレ	大さじ4
水	大さじ5
しょうゆ	小さじ3

[作り方]

1. 厚揚げをザルに取り、熱湯をかけて軽く油抜きをする。
2. 鍋にサラダ油を熱し、にんにくをみじん切りにして炒める。
3. にんにくの香りがしてきたら、Aの材料を加える。
4. 煮立ったら1の厚揚げを加え、約5分煮る。
5. 火を止めて約5分おく。