



【材料一人分】

- | | |
|----------|----|
| ① 三角油揚げ | 1枚 |
| ② 醤油 | 適量 |
| (以下お好みで) | |
| ③ ねぎ | 少量 |
| ④ 七味 | 少量 |
| ⑤ しょうが | 少量 |

【STEP1】

① 先ずは切る
三角油揚げを、三角に→更に三角に
→更に三角に、八等分(一口サイズ)
に切る



【STEP2】

② 次に加熱する
ラップをかけて、電子レンジ500W
で1分程度加熱すると、ふっくら
なります。



【注意！】
加熱が終わったら速やかにラップ
を除去して下さい。長く放置すると、
つぶれてしまい、ふっくら感が無く
なってしまいます。

【STEP3】

③ お醤油をかけて食する
ふっくら状態で、上からお醤油を
かけてまず一切れお召し上がり
ください。



【STEP4】

④ 更にお好みで食する
お好みで、七味やネギやしょうが
等をつけてお召し上がりくださ



さらに1Point!

いたってシンプルですが、実は最も
愛されている食べ方です。
是非一度お試しください。