



【材料一人分】

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

さらに1Point!

BBQといえば、『カルビ』『タン』『海鮮』
『野菜』『ソーセージ』……
新しい食材として追加して下さい。

【STEP1】

三角油揚げを
2等分に切る
(4等分でも可)



【STEP2】

両面を、
こんがり焼く
だけでOK!

【STEP3】

焼き肉のタレ
で召し上がれ
お好みで
ねぎや七味
をかけて・・・

