

# 栃尾油揚げで作るスタミナサンド

## 【用意する食材】

- ・ 栃尾油揚げ・キムチ・とろけるモッツアレラチーズ
- ・ ひき肉・ネギ薬味・生ニンニク・四川豆板醤・甜面醤
- ・ コチジャン・バター1/3ガーリック

## 【作り方】

1. ひき肉・キムチ・とろけるモッツアレラチーズ・ネギ薬味をボールで混ぜ合わせる。
2. 更に生ニンニク・四川豆板醤・甜面醤・コチジャンを混ぜ合わせる。
3. 混ぜ合わせた具材をバター1/3ガーリックで炒める。  
(ほぼ火が通ったらOK)
4. 油揚げを半分にカットして、炒めた具材を詰める
5. 油揚げをホットサンドで焦げ目がつくまで焼いて出来上がり！

簡単素早くできる新潟県長岡市栃尾名産の油揚げで作るスタミナサンドです。厚みとボリュームで異色を放つ油揚げ（通常の油揚げの厚みも大きさも倍はある）ですが、地元では「あぶらげんしん」というゆるキャラまである郷土に愛される食材です。

