

Shrimp & Avocado Atsuage Grilled Sandwich

Serves 2

Ingredients

- 200 g atsuage (thick fried tofu), cut horizontally into 2 slabs
- 6 small cooked shrimp, peeled and deveined
- 40 g avocado, cut into 1 cm pieces
- 2 slices meltable cheese
- 2 tsp mayonnaise
- Pinch of salt
- 1 tsp olive oil



Instructions

1. In a small bowl, combine shrimp and avocado. Season lightly with a pinch of salt.
2. Lay one slab of atsuage flat and spread 1 tsp mayonnaise over the surface. Scatter the shrimp–avocado mixture evenly on top and cover with one slice of cheese.
3. Place the second slab of atsuage on top and press gently to compact.
4. Heat olive oil in a nonstick skillet over medium heat. Cook the tofu sandwich until golden on the bottom, about 2–3 minutes.
5. Carefully flip, pressing gently with a spatula, and cook the second side until the cheese melts and the tofu is well browned.
6. Transfer to a cutting board, slice into portions, and serve hot.

Notes

- Press gently with a spatula while cooking so the filling adheres without spilling.
- Atsuage browns quickly because it is already fried; watch the heat carefully.

Sodium-aware adjustment

- Use low-sodium mayonnaise or reduce to 1½ tsp.
- Cheese is the main sodium contributor; a thinner slice still works.

Nutrition (per serving)

Kcal: 302 | Protein: 16 g | Fat: 22 g | Carbs: 10 g | Sodium: 1.0 g

えびとアボカドの厚揚げサンド焼き

2人分

材料

- 厚揚げ 1枚 (約 200g)
- ゆでえび (小) 6尾
- アボカド ¼個 (正味約 40g)
- スライスチーズ (溶けるタイプ) 2枚
- マヨネーズ 小さじ2
- 塩 少々
- オリーブオイル 小さじ1



作り方

1. ボウルにえびとアボカドを入れ、塩を少々ふって混ぜる。
2. 厚揚げは厚みを半分に切り、片面にマヨネーズをぬる。えびとアボカドをのせ、チーズを重ねてもう一枚の厚揚げではさむ。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で焼く。焼き色がついたら上下を返し、フライ返しで軽く押さえながら両面をこんがり焼く。
4. 食べやすく切って器に盛る。

ここがポイント (記事より)

- フライ返しで軽く押さえながら焼くと、具がなじみやすい。
- 厚揚げは油揚げよりもしっかりしているので、焼き崩れしにくい。