

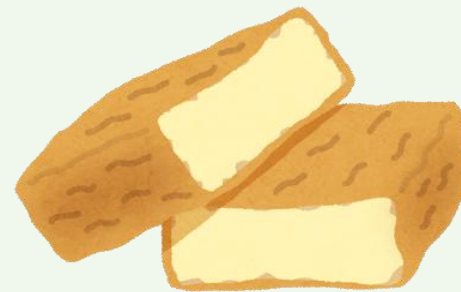
厚揚げの煮物



作り方

- 1 厚揚げは熱湯をかけ油抜きする。1cm幅に切る。
- 2 にんじん・大根は厚揚げの大きさに合わせた大きさに切る。
- 3 大根は蒸しておく
(※ラップをかけてレンジで2～3分でもよい)
- 4 鍋に出し汁を入れにんじんを入れて火にかける。沸騰したら調味料を加えにんじんと3の大根を加えて煮る。
- 5 少し煮たら1の厚揚げを加えてさらに煮、野菜がやわらかくなったらできあがり。

大根の他、じゃがいも、かぶ、夏は冬瓜に代えてもおいしいです。



材料 (4人分)

厚揚げ 1/2 ~ 2/3 枚

にんじん 1/3 本

大根 1/10 本

砂糖 小さじ 1

醤油 大さじ 1/2

みりん 小さじ 1

出汁 300ml