

絹厚揚げとなすの煮浸し



材料（4人分）

冷凍絹厚揚げ	340g
なす	3～4本
大根	約160g
青ねぎ	適量
【調味料】	
めんつゆ	300ml
サラダ油	大さじ2～4



大根おろしは、めんつゆと一緒に加えて煮込んでも美味しく召し上がれます

作り方

- ① なすは縦半分に切り、皮側に斜めに切り込みを入れる。大根はおろす。
- ② フライパンにサラダ油を入れて、なす、冷凍絹厚揚げを炒める。
- ③ めんつゆを加え3分ほど煮込む。
- ④ お皿に盛り、大根おろしを添え、つゆをかける。最後に青ねぎをかけて、出来上がり。

このレシピに合う商品



株式会社マメックス