

絹厚揚げと野菜の煮物



干しいたけを使用する場合は、戻し汁をだし汁に代用できます。

材料（4人分）

冷凍絹厚揚げ	300g
こんにゃく	1枚
さつまいも	1/2個
にんじん	1本
れんこん	1節
しいたけ	4枚
いんげん	4本

【調味料】

だし汁	2カップ
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

作り方

- ① いんげんを下茹でしておく。
- ② こんにゃくをひと口大に切り、下茹でして臭みを取る。
- ③ 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ④ しょうゆ以外の調味料と、凍ったままの絹厚揚げとカットした野菜、こんにゃくを入れ、落し蓋をして弱火で10分ほど煮る。
- ⑤ 最後にしょうゆ、しいたけを入れ、2分ほど煮て、いんげんを添えたら出来上がり。

このレシピに合う商品



株式会社マメックス

MAMEX FOODS