

絹厚揚げの和風ポトフ



冷凍絹厚揚げに味が染み込み、
美味しく召し上がれます。

材料 (3~4人分)

冷凍絹厚揚げ	150g
にんじん	1/2本
じゃがいも	中2個
れんこん	100g
ブロッコリー	1/3株

【調味料】

白だし	大さじ4
みりん	小さじ2
塩こしょう	適量
水	400cc

作り方

- ① じゃがいも、にんじん、れんこんは食べやすい大きさに切る。
- ② ブロッコリーを小房に切り分け、分量外の塩を入れた熱湯でお好みの硬さに茹でる。
- ③ 鍋に水を入れ、切った野菜と冷凍絹厚揚げを入れ、白だしとみりんを加えて煮込む。
- ④ じゃがいもに火が通るまで煮込んだら、塩こしょうで味を調整する。
- ⑤ 下茹でしたブロッコリーを鍋に入れ、ひと煮立ちさせた後、お皿に盛り付け出来上がり。

このレシピに合う商品 (豆腐サイズ)



株式会社 マメックス

MAMEX FOODS