

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