

厚あげのそぼろ煮

・材料(4人分)

厚あげ 300g としミンチ 75g 土しょうが 1/2かけ
グリンピース 少々 砂糖 大さじ1 濃口しょうゆ 大さじ2
酒 小さじ1 みりん 小さじ1 片栗粉 小さじ1 けずり節 5g
水 150CC

・作り方

- 1、鍋に水を入れ、沸騰したらけずり節をいれてダシをとる
- 2、材料を切る 厚あげ・・・斜めに1/2(三角にする)土しょうが・・・みじん切り
- 3、厚あげをザルに入れ、熱湯をかけて油抜きをする
- 4、鍋を熱し、としミンチ、土しょうがを入れ、からいりする
- 5、ダシを加えて、砂糖・濃口しょうゆ・酒・みりんを入れて煮たて、厚あげを入れて煮含める
- 6、厚あげに十分味がついたら、水溶き片栗粉を入れ、グリンピースを入れてできあがり♪

* 調理師さんからのポイント *

♪ 炊き上がってから、しばらく煮汁の中で冷ますと味がよく含みますよ♪