



※写真はイメージです

素材のおいしさが大根と厚揚げにしみてます 厚揚げと大根の煮物

材 料 (4人分)

厚揚げ …………… 2枚(250g)
大根 …………… 200g
豚挽肉 …………… 約50g
土しょうが …………… 1片

A [水 …………… 2・1/2カップ
しょうゆ …………… 大さじ2
砂糖 …………… 大さじ1
酒 …………… 大さじ1
ほんだし(和風顆粒だし)
…………… 小さじ1

B [みりん …………… 大さじ1
ほんだし(和風顆粒だし)
…………… 小さじ1

青ねぎ(小口切り) …………… 適量

作り方

- 1.厚揚げはひと口大に切り、大根は乱切りにする。土しょうがをすりおろし、絞ってしょうが汁を作っておく。
- 2.フッ素樹脂加工のフライパンを熱し、豚挽肉を入れて中火でほぐすように5分程炒める。
- 3.2の豚挽肉の色が変わったら、乱切りした大根を加えて3分程炒める。
- 4.Aと1の厚揚げとしょうが汁を加えて煮、大根がやわらかくなったら、Bを加えてさっと煮る。
- 5.4を器に盛り、小口切りにした青ねぎを散らす。