

めかじきと厚揚げの煮物

【430kcal/1人当り】

調理時間

15分

味のしみこんだめかじきや厚揚げがおいしい、和のおかず。
2、3日冷蔵庫で保存できるので、倍量でつくっても。
温泉卵をからめて食べるのもおすすめです。



東信水産お魚かんたんレシピ

材料

(2人分)



| | | |
|------|----------|--------|
| めかじき | 3切 | |
| 厚揚げ | 1枚 | |
| しめじ | 1/3袋 | |
| A | 生姜(せん切り) | 1/2片 |
| | だし汁 | 1/2カップ |
| | 酒 | 大さじ2 |
| | しょうゆ | 大さじ3 |
| | 砂糖 | 小さじ2 |
| | すり白ごま | 小さじ2 |
| 小葱 | 1束 | |
| サラダ油 | 大さじ1/2 | |

作り方

1. めかじきは1枚を食べやすい大きさに切る。厚揚げは8等分に切る。しめじはいしづきを落とし、小房に分ける。小葱は4cm長さに切る。
2. フライパンに油をしき、厚揚げとめかじきを並べ、中強火で両面を焼き、しめじを加える。
3. Aを注ぎ、沸いたら火を弱め、時々上下を返しながら煮る。煮汁が半量になったら小葱を加え、クタッとしたら火を止める。



めかじきと厚揚げの煮物

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

