

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

