

生揚げのうま煮



材料 4 人分 (切り方)

生揚げ (一口大)	180 g
鶏肉 (もも・一口大)	60 g
にんじん (いちょう切り)	48 g
玉ねぎ (くし切り)	100 g
大根 (いちょう切り)	60 g
はんぺん (1 cm 幅)	60 g
干しいたけ (細切り)	3.2 g
さやいんげん (2 cm)	20 g
A こいくちしょうゆ	大さじ 1
A 本みりん	小さじ 1/2
A 砂糖	大さじ 1
厚けすり	6 g
水	200 g

【作り方】

- 1 厚けすり、だしをとる。
- 2 1に鶏肉、にんじん、玉ねぎを入れ煮る。少し柔らかくなってきたら大根、しいたけ、生揚げを入れて煮る。
- 3 はんぺん、さやいんげん、Aの調味料を加えて煮込む。

【ひとくちメモ】

- たけのこやれんこんを入れても良いです。