



油揚げの油で旨みとコクが出るので、しめじと油揚げだけでも美味しく頂けます。

油揚げは使い切れずに冷凍保存してる方も多いのでは？料理が間に合わない時のちょっと一品などに役立てて下さい。



しめじと油揚げの煮びたし

～材料～

きざみ揚げ 20g しめじ 20g

にんじん 20g ほうれん草 20g

水 100ml 醤油 大さじ2

砂糖 大さじ1/2 みりん 大さじ1

和風だしの素 小さじ2

かつおぶし 4g



作り方

1. しめじの石づきを切り、ほぐします。
にんじんは千切りに、ほうれん草はにんじんと同じ長さに切ります。
2. 容器にBを入れて上蓋(穴3)をセットし、600Wの電子レンジで2分加熱します。
3. ②の容器にAを入れ、上蓋(穴3)をセットして600Wの電子レンジで2分加熱します。
* 普通のサイズの油揚げの場合、カットして入れてください。
4. 加熱が終わったらそのまましばらく汁につけておきます。
5. かつおぶしをお好みで混ぜ合わせて出来上がり。