



しめじと厚揚げの みぞれ煮

いろいろな料理に♪～ぶなしめじレシピ①

しめじと厚揚げのみぞれ煮

材 料 (2人分)

しめじ……………1/2パック
厚揚げ……………1枚
大根……………5cm
小ねぎ……………適量
おろししょうが……………適量
★水……………300ml
★しょうゆ・みりん・酒
……………各小さじ2
★だしパック(中身)…小さじ1/2
※本格・万能だしパック使用

- ① しめじは石づきを取り小房にほぐし、厚揚げは熱湯を回しかけて余分な油を落とし食べやすい一口大に切る。大根はすりおろして軽く水気を切る。小ねぎは小口切りする。
- ② 鍋に★を入れて火にかける。煮立ったらしめじと厚揚げを入れる。
- ③ しめじに火が通ったら、大根おろしを入れてさっと煮る。
- ④ 器に盛り、小ねぎとおろししょうがをのせてできあがり♪

コツ・ポイント

- しめじは細かくほぐしすぎない方が食べ応えがあります。
- 厚揚げは油抜きをすることで、ふっくら柔らかく味も含みやすくなります。
- 大根おろしを入れたら煮込みすぎない。見た目をきれいに仕上げるコツです。