

【材料 4人分】

油揚げ(すしあげ) 5枚

つまようじ

具

豚ミンチ 30g
豆腐 1/4丁
万能ネギ 1/2本
人参 1/4本
オクラ 1本
しめじ 1/4房
春雨 15g
片栗粉 大さじ1/2

煮汁

だし汁 1カップ
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ1



【作り方】

- ① 豆腐を水切りしておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、油揚げを入れ、上下を返しながらか、しんなりするまで、しっかり油抜きし、ザルにあけておく。
- ③ 春雨は、さっと茹でる。
- ④ 具の材料をすべて、粗くみじん切りにし、ビニール袋に入れ、混ぜる。
- ⑤ 角をはさみで切り落とし、しぼり出し袋のような形にする。



- ⑥ 端を切り開いた油揚げの中に、しぼり入れる。



- ⑦ 口を、つまようじで止め、煮汁に入れて、落とし蓋をして弱火で15分くらい煮る。



- ⑧ あまり煮詰めず、お汁たっぷり食べたほうがおいしいですよ！



一口メモ

あげの油抜き

油揚げは、ざるで熱湯を回しかけるだけでも、油抜きできますが、
ちょっとひと手間！お湯を沸かした鍋に入れ、返しながらか、ちゃんと茹でることで、その後の調味料が、しっかりしみこみます。味が違ってきますよ！！