

➔ 生揚げの肉味噌あえ



材料(4人分)

生揚げ	160g
にんじん	60g
たまねぎ	60g
鶏挽肉	60g
豆みそ	24g
砂糖(中双)	20g
本みりん	4g
でん粉	1.2g
(炒め用油)	適量

➔ 作り方

1. 豆みそは、本みりんとぬるま湯(分量外:大さじ1程(4人分))で固めに溶く。
2. にんじんは短冊切り、たまねぎは細切りにする。
3. 生揚げは縦に3等分にし、1cm幅に切る。さっと茹でて油抜きをする。
4. 鍋に油を入れて熱し、鶏挽肉を炒める。
5. 鶏肉に火が通ったら、にんじん・たまねぎを加えて炒め、砂糖(中双)も加えて炒める。
6. 全体に火が通ったら①を入れ、だまにならないよう合わせる。
7. ③を加え、生揚げが崩れないよう混ぜ合わせて、軽く煮る。
8. 一旦火を止め、水で溶いたでん粉を入れて再度加熱する。
9. ひと煮立ちしたら火を止める。