

生揚げとだいこんの煮物



ひとくちメモ

生揚げは表面の油が酸化しやすいので、熱湯に通す「油抜き」をしてから使うのが一般的です。油抜きを行うと、油っぽさがなくなりすっきりとした口当たりになります。

お弁当に入れる場合は、しっかり火を通し、煮汁を煮詰めて汁が出ないようにします。

作り方

材料と分量 (5人分)

生揚げ	1枚 (300g)
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	200cc程度
豚肉	80g
だいこん	300g
にんじん	100g
こまつな	1株
しょうが	小さじ1/2
こんにゃく	1/2枚 (150g)
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1強
みりん	小さじ2
塩	小さじ1/4
だし汁	400cc程度

一人分の 栄養価

エネルギー 169kcal
たんぱく質 10.6g



- 1 生揚げを熱湯に通して油抜きし、角切りにする。鍋にしょうゆ・砂糖・水・油揚げを入れて煮る。



- 2 こんにゃくを角切りにし、下ゆでする。(下ゆで不要こんにゃくの場合は、洗って切る)



- 3 こまつなをゆでて水にさらし、2cmに切る。



- 4 にんじん・だいこんをいちょう切り、しょうがをみじん切りにする。(チューブでもよい)



- 5 生揚げと別の鍋に油・しょうがを入れ、豚肉を入れて炒める。



- 6 だいこん・にんじん・こんにゃくを入れて炒め、調味料・だし汁を入れて煮含める。



- 7 煮えたら生揚げ・こまつなを入れる。



★だしのとり方★ (作りやすい量)

1. 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する。
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。

