

めかじきと厚揚げの煮物

味のしみこんだめかじきや厚揚げがおいしい、和のおかず。

調理時間

15分

1人当り

430kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・めかじき切身…………… 3切
- ・厚揚げ…………… 1枚
- ・しめじ…………… 1/3袋
- ・小葱…………… 1束
- ・サラダ油…………… 大さじ1/2



- A
- ・生姜(せん切り)…………… 1/2片
 - ・だし汁…………… 1/2カップ
 - ・酒…………… 大さじ2
 - ・しょうゆ…………… 大さじ3
 - ・砂糖…………… 小さじ2
 - ・すり白ごま…………… 小さじ2

●作り方

- ① めかじきは1枚を食べやすい大きさに切る。厚揚げは8等分に切る。しめじはいしづきを落とし、小房に分ける。小葱は4cmの長さに切る。
- ② フライパンに油をひき、厚揚げとめかじきを並べ中強火で両面を焼き、しめじを加える。
- ③ Aを注ぎ、沸いたら火を弱め、時々上下を返しながら煮る。煮汁が半量になったら小葱を加え、クタクツしたら火を止める。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る