



ブロッコリーと厚揚げのうま煮

栄養抜群な
ヘルシー料理。
メインのおかず
としてどうぞ。



材料(4人分)

厚揚げ…1枚	にんじん…1/2本		
ブロッコリー…1個	鶏がらスープ…1 1/2カップ		
干しシイタケ(小)…6枚	ごま油…大さじ1/2	塩…小さじ2/3	片栗粉…適量
	酒…大さじ1	こしょう…少々	油…大さじ1



つくりかた

- ① 干しシイタケは水につけてもどし、軸を切って軽く水気を絞る。
- ② にんじんは皮をむき、厚さ5mmの輪切りにして鍋に入れ、ひたひたの水でゆで、ざるにあげる。
- ③ 厚揚げは熱湯でさっとゆでて油抜きをし、縦半分切成ってから1cmの厚さに切る。
- ④ ブロッコリーは小房に切り、さっと塩ゆでして冷水にとる。
- ⑤ 熱した中華鍋に油を入れて、干しシイタケ、にんじんを炒めてスープを注ぐ。煮たったら厚揚げを入れて、酒、塩、こしょうで調味して5分ほど煮る。
- ⑥ 水気を切ったブロッコリーを加えてひと煮し、水溶き片栗粉を様子を見ながら加えてとろみをつけ、香りづけにごま油をふる。