

つくってみませんか？

絹揚げでつくと舌ざわりなめらかです

<生揚げのそぼろ煮>

材料(4人分)

生揚げ (横1本に包丁を入れ厚さ1cm)	…	2.5枚(400g)
豚ひき肉	…	100g
酒	…	小さじ1
にんじん	…	80g
たまねぎ	…	150g
むき枝豆	…	30g
干しいたけスライス	…	5g
さとう	…	大さじ1と1/2
しょうゆ	…	大さじ2
みりん	…	小さじ1
片栗粉	…	小さじ1
水	…	250cc



作り方

- ① 水に豚ひき肉と酒を入れてほぐしながら加熱し、にんじん、しいたけ、たまねぎを入れて煮る
- ② 野菜に少し火が通ってきたら生揚げと調味料を入れて煮ふくめる。
- ③ 枝豆を入れる。味を確認してよければ水(分量外)でといた片栗粉を入れてとろみをつける。

