

絹厚あげの肉野菜添え



材料 2人分

絹厚あげ		1枚	
豚ひき肉	100g	酒	100cc
シイタケ	2個	みりん	大さじ2
ナス	小1個	しょう油	50cc
大根の葉（小松菜）	適宜		

ソースを合わせて一煮立ちしておく

出し汁：しょう油：みりん＝3：1

〔 調理のポイント 〕

- ・ 絹厚揚げは縦横半分にして4つにする
- ・ シイタケ ナス 大根の葉は粗みじん切りにする
- ・ フライパンに油大さじ1を入れて熱し、豚ひき肉を炒める
- ・ シイタケ ナス 大根の葉を加えて炒めて別の容器に入れておく
- ・ フライパンを熱し、絹厚揚げを入れて両面を焼く
- ・ 器に豆腐を入れ肉野菜を乗せて、熱々のソースをかける

応用編

シイタケは軸もきざんで入れても良い

肉は豚コマ 鶏ひき肉でもよい

大根の葉の代わりに小松菜でもよい

好みで肉野菜の上にキムチをトッピングしてもおいしい

絹厚揚げの代わりに木綿豆腐を水切りして使っても良い

ソースの代わりに好みのそばつゆを利用しても良い

: 1