副食

福袋

［1人分］ エネルギー：234kcal　塩分：2g

材料［4人分］

- 油揚げ：4枚
- 豆腐：200g

- にんじん：80g
- れんこん：80g
- きくらげ：4g
- 干し椎茸：2枚
- しらたき：80g
- 卵：1個
- 塩：少々
- 醤油：小さじ1
- ごま油：大さじ1
- だし汁（戻し汁）：2カップ

【A】
- 醤油：大さじ1と1/2
- みりん：大さじ1と1/2
- 砂糖：小さじ1
- 塩：小さじ1/2

- 水菜（茎）：20g
- 生姜汁：小さじ1
- 紅生姜：適量

- 片栗粉（葛粉）：大さじ1/2
- 水：大さじ1/2

- 爪楊枝：8本

作り方

1

干し椎茸を戻し、戻し汁とだし汁を合わせて2カップにします。きくらげも戻し、しらたきはゆでてあく抜きをします。

2

れんこんは半量をすりおろし、残りの半量とにんじん、"1"をすべてみじん切りにします。

3

"2"をごま油でさっと炒めて、塩と醤油で下味をつけます。水気を切った豆腐と卵を加えて、よく混ぜます。

4

油揚げは湯通しして半分に切り、袋状にします。中に"3"を入れて爪楊枝で止めます。

5

だし汁に【A】を加え、"4"を入れます。火にかけて沸騰したら弱火にし、落とし蓋をして10〜20分煮ます。水菜は2cmくらいに短く切っておきます。

6

揚げを取り出し、鍋に水菜と生姜汁を入れ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。

7

楊枝を抜き、器に盛り付けます。煮汁を注ぎ、みじん切りにした紅生姜を乗せます。