

副食

じゃがいもの茶巾絞り

[1人分] エネルギー：85kcal 塩分：1.7g



材料 [4人分]

- じゃがいも：中2個（正味240g）

【A】

- 水：3カップ
- だし醤油：小さじ2

【B】

- 酒：大さじ1
- 薄口醤油：大さじ1と1/2
- 塩：少々

- グリーンピース：大さじ2
- にんじん：20g
- えのきたけ：1/2パック
- サラダ油：小さじ2

作り方

1

じゃがいもは皮をむいて鍋に入れ、【A】を加えて軟らかく煮ます。

2

"1"に【B】を加え煮込み、じゃがいもを取り出し、熱いうちにつぶして12等分します。煮汁はとっておきます。

3

固く絞ったさらしの布巾を手の平に広げて、"2"を1個ずつ取り、布巾を絞るようにねじって茶巾絞りを作ります。

4

にんじんは2cmの長さの千切り、えのきたけは2cm位に切り、サラダ油で炒めます。"2"の煮汁を加え、煮立ったら茹でたグリーンピースを加え、片栗粉の水溶きを加え、とろみをつけます。

5

器に"3"の茶巾を盛り、"4"のあんをかけます。