

副食

精進治部煮

[1人分] エネルギー：151kcal 塩分：3.3g たんぱく質：7g 脂質：0.7g 食物繊維：3.3g



材料 [2人分]

- 車麩：2枚
- 昆布だし：600cc
- しいたけ：2枚
- 長ねぎ：1/2本
- にんじん：少々
- ほうれん草：1/2束

- 醤油：大さじ2
- みりん：大さじ1
- 片栗粉：大さじ2~3
- 油：適量
- 練りわさび：適宜

作り方

1

昆布だし200ccと醤油大さじ1/2をバットに入れ、車麩を浸して戻します。

2

しいたけは軸を落として飾り切りに、長ねぎは3cmの長さに切ります。にんじんは型抜きしてゆで、ほうれん草も塩ゆでして水気を絞り、食べやすい長さに切ります。

3

車麩を軽く絞り、取り出します。バットに残った汁と、昆布だし400cc、醤油大さじ1と1/2、みりんを鍋に入れて火にかけて、しいたけを煮ます。

4

車麩は1枚を4つに切り、両面に片栗粉をつけます。油を引いたフライパンで、長ねぎも入れて焼きます。焼き目がついたら鍋に加え、5分ほど煮ます。

5

器に盛り、にんじん、ほうれん草、練りわさびを添えます。汁にとろみを足したい時は、水溶性片栗粉（分量外）で調整します。

[ワンポイントアドバイス]

鴨肉または鶏肉で作る治部煮を、車麩で代用した精進料理です。