

- ① 切干大根は流水でさっと洗って水500ccに15分程浸してもどし、水けを絞る。もどし汁は捨てずにおいておく。

**ポイント** 切干大根のもどし汁は煮るときに使います。(300cc使用)



- ② 厚あげはキッチンペーパーでかるくおさえて油をふき、ひと口大のそぎ切りにする。

**ポイント** 1個を6等分が目安です。(計12切れ)



- ③ 鍋に油を入れて中火で熱し、切干大根を入れて1~2分程炒める。かぼちゃ、しめじを加え、さっと炒め合わせる。

**ポイント** 具材全体に油がまわるまで炒め合わせます。



- ④ 厚あげ、いんげんを入れ、①のもどし汁300ccとたれを加えてざっと混ぜる。ふたをして弱めの中火~弱火で15分程煮る。

**ポイント** いんげんは別茹でて最後に加えても。彩りがきれいに仕上がります。



### お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

切干大根(乾燥).....	30g	しめじ.....	40g
厚あげ.....	2個	いんげん.....	30g
かぼちゃ.....	100g	たれ(みやこ).....	1袋

### ご用意いただく食材

水.....	500cc
油.....	大さじ1/2

### 今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

#### たれ

うすくちしょうゆ.....	大さじ1・1/2
みりん・酒.....	各大さじ1/2
砂糖.....	小さじ1/2
和風顆粒だしの素.....	小さじ1

※厚あげ.....2個(1袋)で約140gです。

#### 作り方

- たれの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- かぼちゃは皮つきのまま厚さ1~1.2cm程度のひと口大に切る。いんげんはヘタを除いて3~4cm長さに切る。しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

#### 一言コメント

うすくちしょうゆを使うことで、上品な色合いに仕上がります。