

- ① 厚揚げはキッチンペーパーでおさえて油をふき、一口大に切る。しらたきは水洗いしてザルにあげ、水けをきって食べやすい長さに切る。

ポイント 厚揚げは1個を4等分(計8切れ)が目安です。しらたきは水けをしっかりきりましょう。



- ② 鍋に水300ccとタレを入れて混ぜ、なす、しめじ、しょうが、厚揚げ、しらたきを加えて中火で煮る。

ポイント ふつふつと全体が煮立ってくるまで、中火で加熱しましょう。



- ③ 煮立てば落とし蓋をして、弱めの中火で8分程煮る。

ポイント 落とし蓋がなければ、アルミホイルかオープンシートを鍋の口径よりひと回り小さく切り、真ん中に穴をあけたもので代用しても。



- ④ 落とし蓋を外してスナップえんどうを入れ、2~3分程煮て火を通す。

ポイント スナップえんどうは食感と彩りを活かす為、最後に加えます。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

厚揚げ……………	2個(1袋)	スナップえんどう ……	20g
しらたき(糸こんにゃく) ……	100g	しょうが……………	5g
なす……………	200g	タレ(みやこ)……………	1袋
しめじ……………	40g		

※なすはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

しょうがの辛味が苦手な方は量を調節してください。

ご用意いただく食材

水……………	300cc
--------	-------

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。

タレ

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

※厚揚げ…2個(1袋)で約140gです。

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- なすは縦4等分に切り、水に5~10分程さらしてから水けをよくきる。
- しめじは石づきを切ってほぐし、スナップえんどうはヘタと筋を取り除く。しょうがはせん切りにする。

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

- ・なすはアクがあるため、切ったまま放置すると変色するので水にさらします。
- ・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。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc