

《主菜》 厚揚げと大根のオイスター煮



厚揚げは、たんぱく質、鉄分、カルシウムが豊富です。

▶材料（4人分）

厚揚げ	1枚
鶏もも肉（こま）	100g
（料理酒をふっておく）	
しょうが・にんにく	適量
サラダ油	小さじ1
大根	10cm程
人参	10cm程
きくらげ（乾燥）	3g
砂糖	5g（小さじ2弱）
みりん	小さじ1
オイスターソース	大さじ1.5
水	100ml
片栗粉	小さじ1
絹さや	8枚

▶作り方

- ① 厚揚げは、たてに半分にしてから厚さ1センチ程度に切る。
- ② にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ③ 大根と人参は厚めのいちよう切りにする。
- ④ きくらげは、水でもどし、よく洗って食べやすい大きさにカットする。
- ⑤ 絹さやは斜め半分にカットし、ゆでておく。
- ⑥ 鍋にサラダ油を熱し、しょうが・にんにくを入れて香りが出てきたら肉を炒める。
- ⑦ 肉の色が変わったら、人参と大根を入れて油を全体にいきわたらせ、調味料を入れる。
- ⑧ 沸騰したらあくを取り、厚揚げ・きくらげも加えて煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨ 彩りの絹さやを入れて完成。