



## ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2004年9月号より」

## 厚あげの豆みそ田楽・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



## 🍴 材料(4人分)

厚あげ	角型2枚(460g)
▼豆みそ▼	
みそ	60g
砂糖	大さじ3
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
だし汁	1/2カップ
ピーナツ	25g
まいたけ	1パック
ししとう	12本

- 1 厚あげは6等分に切ります。
- 2 まいたけは小房に分け、ししとうは軸を取って竹串などで数ヶ所突き、穴をあけます。
- 3 豆みそのピーナツは薄皮をむいて細かく刻みます。
- 4 鍋にみそ、砂糖、酒、しょうゆ、だし汁を入れて混ぜ、弱めの中火にかけます。つやが出るまでよく練り混ぜ、3のピーナツを加えます。
- 5 オーブントースターで厚あげを焼き、少し焼き目がついたら、4の豆みそを塗ってさらに香ばしく焼きます。
- 6 器に5を盛り、焼いたまいたけとししとうを添えます。

## 【便利調味料の豆みそ】

・豆みそは多めに作って、冷蔵庫で保存しておくとう便利。スティック野菜にディップとしてつけたり、ゆで野菜をあえるのもおすすめです。