



ハッピーレシピ辞典



あなごと焼き豆腐のすっぽん煮・・・すっきりした夏らしい煮物。


材料(4人分)

あなご(白焼きにしたもの)	2尾
焼き豆腐	2丁
青ねぎ	2本
しょうが	20g

▼煮汁▼

だし	3カップ
酒	3/4カップ
みりん	大さじ1・1/2
うす口しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ2/3

【下準備】

・だしをとっておく。

- 1 あなごは1本を4等分に切る。
- 2 焼き豆腐はやっこに切る。
- 3 青ねぎは小口切りにする。しょうがは皮をむいて、おろししょうがにする。
- 4 なべに煮汁の材料を合わせて煮立たせ、1のあなごと2の焼き豆腐を入れ、落としぶたをして弱火で15～20分煮る。
- 5 器に焼き豆腐とあなごを盛り、煮汁をかけて、3の青ねぎとおろししょうがをのせる。

【コツ】

・弱火で煮て、豆腐にスガ立たないようにします。

【メモ】

- ・酒を多く使う煮物がすっぽん煮です。
- ・あなごは頭があれば、一緒に入れて煮ると、だしが出て、さらにおいしくなります。
- ・あなごの代わりに鶏肉なども合います。