



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2002年8月号より」

厚あげのまぐろあんかけ・・・身近な素材で作るお料理バラエティ。



材料(4人分)

| | |
|--------------|----------|
| 厚あげ(三角のもの) | 8コ |
| マグロ | 150g |
| 干しいたけ | 3枚 |
| たけのこ(水煮) | 中1/4コ |
| 土しょうが(みじん切り) | 小さじ2 |
| にんにく(みじん切り) | 小さじ2 |
| 青ねぎ | 3本 |
| サラダ油 | 大さじ2 |
| ▼水溶き片栗粉▼ | |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 水 | 大さじ2 |
| ▼味つけの調味料▼ | |
| みそ | 大さじ4 |
| トウバンジャン | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 酒 | 大さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ3 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 鶏ガラスープ | 1と1/2カップ |

- 1 厚あげは1コを半分に分けてグリルまたはフライパンでこんがり焼きます。
- 2 マグロ、たけのこは5mm角に切り、干しいたけは戻して同様に切ります。
- 3 味つけの調味料は、混ぜ合わせておきます。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、にんにくと土しょうが、2を順に加えて炒め、味つけの調味料を加えます。
- 5 4を煮立ててアクを取り除き、5分くらい煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- 6 厚あげに5のマグロあんをたっぷりかけ、青ねぎの小口切りを散らします。