

伝えて  
いきたい!

# 滋賀の食材で ほっこりうちの味

第25回 厚あげと小松菜の味噌炒め

作っ  
てみ  
て!

甘辛の味噌炒めでご飯も進みます!

《材料》 (2人分)

999 きぬ厚あげ …… 4個  
酒・醤油 …… 各小さじ1/3  
片栗粉 …… 小さじ1/2  
241 産直 滋賀の小松菜 …… 150g  
土生姜(せん切) …… 1/2片分  
にんにく(うす切) …… 1/2片分

サラダ油 …… 大さじ1  
ごま油 …… 小さじ1

A 1019 田舎<sup>こし</sup>みそ …… 小さじ2  
砂糖 …… 大さじ1/2  
酒 …… 大さじ1/2  
醤油 …… 大さじ1/2

《作り方》

- ① 厚あげは熱湯を回しかけ、水気をしっかりふいて厚さ1～1.5cmに切る。酒と醤油をからめ、炒める直前に片栗粉をまぶす。
- ② 小松菜は軸と葉に分けて長さ4cmに切る。
- ③ フライパンに油大さじ1/2を熱し、小松菜を軸、葉の順に入れて強火

でさっと炒め、とり出す。フライパンをきれいにして残りの油を熱し、土生姜とにんにくを入れ、香りが立ったら厚あげを加えて焼きつけるように炒める。合わせたAを加えてひと炒めし、小松菜を戻し入れて手早く炒め、ごま油をまわし入れて火を止める。

一口メモ

カルシウムたっぷりの厚あげとβ-カロテンやビタミンCなどのビタミン類を豊富に含んでいる小松菜、残暑を乗り切る元気レシピです。



999 冷蔵 次回10月1日 田中豆腐店

きぬ厚あげ

4個入

原料:遺伝子組換えでない

本体 195円  
(税込 211円)

消費期限:お届け日を含め3日