

伝えて
いきなり!

伝統食材を使って 厚あげ

厚あげと長いもの煮物

厚揚げの歴史 厚揚げは、まず鎌倉時代に豆腐が中国から伝わり、室町時代に油で「揚げる」という調理方法が伝わりました。表面のみを油で揚げることで、豆腐の食感を残したまま香ばしさが加わっているため、煮物にした際の味の染み込みが良い食品です。



255084 冷蔵 次:3月 回:4回

田中豆腐店

きぬ厚あげ

4個入

原料: 遺伝子組換えでない

(150kcal・食塩相当0.0g/100g) 消費期限: お届け日を含め3日

本体 **195**円
(税込 **211**円)

材料 (2人分)

255084 きぬ厚あげ …………… 200g
255611 長いも …………… 200g
いんげん …………… 60g
一味唐辛子 …………… 適宜

A だし汁 …………… 2カップ
醤油・みりん …………… 各大さじ1
塩 …………… 小さじ1/2

作り方

- 厚あげはザルに並べて熱湯をかけ、油抜きをしてひと口大に切る。長いものは皮をむいて乱切りにする。いんげんは筋を取って長さ4cmに切る。
- 鍋に厚あげと長いもを入れ、**A**を加えて中火にかける。煮立ったら弱火にし、落とし蓋をして長いもがやわらかくなるまで煮る。途中いんげんも加える。器に盛ってお好みで一味唐辛子をふる。

Osusume!

ホクホクの長いもと
コクのある厚あげ。
ほっこりする和風の
煮物です。

