

余り野菜を使って煎り豆腐



- 《材料》 4~5人分
- ・木綿豆腐 1丁
 - ・椎茸 3ヶ
 - ・ごぼう 1/2本
 - ・人参 1/4本
 - ・いんげん 50g
- 《調味料》
- ・酒 50CC
 - ・サラダ油 小さじ2
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・濃口醤油 小さじ1
 - ・ごま油 適量

1. 豆腐は布巾で包み、軽く絞ってから粗くほぐす。
2. ごぼうと人参はよく洗って、1.5cmくらいのまわし切り(乱切り)にする。
3. 椎茸は5mmくらいの幅に切る。いんげんは3cmくらいの斜め切りにする。
4. 鍋に酒を入れ、火にかける。火加減は最後まで中火~強火で。
5. 温かくなったら、サラダ油を入れ、少し熱くした後、ごぼうを入れ木べらで煎る。火が通ったら、人参、椎茸、いんげんを入れさらに煎る。
6. 火が通ったら、砂糖と濃口醤油を入れて、味を調える。最後に豆腐を入れ、ごま油を適量入れたら完成。



ポイント①

【皮も軸も食べられます！】
人参は皮付きのまま、椎茸の軸は粗く刻んで使うと、生ごみがぐっと減ります。

残ったのはこれだけ！



ポイント②

【お酒より油を先に！】
油より先にお酒を入れると鍋に焦げ付きにくくなります。洗いものもラクになりますね♪

ポイント③

【フライパンより両手鍋で！】
炒め物は両手鍋を使うことをお勧めしています。深さがあるのでお料理初心者の方でも、返しやすくこぼしにくいです。

