

手作りなめたけの揚げだし



材料（4人分）

- 絹豆腐 小2パック（130g×2）
- えのき茸 200g
- ◆醤油 大さじ3
- ◆みりん 大さじ2
- ◆砂糖 小さじ1
- ◆水 大さじ4（※）
- 片栗粉 大さじ2
- サラダ油 大さじ3

作り方

1. えのき茸は石づきを取り除き、1cm長さに切る。絹豆腐は半分の厚さに切り、ペーパーなどで軽く水けをきる。
2. 小鍋に1のえのき茸と◆を入れ、中火でかき混ぜながら加熱する。えのき茸がしんなりし、煮汁にとろみが付いたら火を止める。
3. 1の豆腐に片栗粉をまぶす。フライパンに油をひき、両面を揚げ焼きする。
4. 器に3を盛り、2をかける。

ワンポイントアドバイス

・なめたけは、倍量などまとめて作って常備菜とするのがおすすめです。ただし長期間の日持ちはないので、2～3日で食べきり、余ったら冷凍保管しましょう。

（※）揚げだしにかけるために、少し水分を多くしています。なめたけのみで作るときは大さじ3程度に量を減らすか、好きな濃さまで煮詰めて水分量を調整してください。