

2024年10月号

【料理名】 里いもと厚揚げのごまごま煮



【主材料】（2人分）

里いも……大4個（300g）

厚揚げ（絹）……2枚（250g）

いり白ごま……大さじ1

A 水…… $\frac{1}{2}$ カップ

A しょうゆ……大さじ $1\frac{1}{2}$

A みりん……大さじ2

A 砂糖……大さじ1

【作り方】

1. 里いもはひと口大の乱切りにする。厚揚げは1枚を6つに切る。
2. フライパンにごま油大さじ $\frac{1}{2}$ を強めの中火で熱し、厚揚げを焼きつける。
3. 里いもを加えて2分ほど炒め、Aを加える。煮たったら落としふたとふたをして中火にし、8分ほど煮る。火を止めてそのまま5分おく。
4. ごまを加えて強めの中火にかけ、からめながら煮汁を煮つめる。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。