

料理名		また作りたくなる味! 厚あげ豆腐のすぶた風	
材料名	数量(4人分)	作り方	
厚あげ	2枚	① 厚あげは、熱湯にくぐらせて油ぬきをする。厚みを半分に切ってから、1cmの厚さに切る。 ② たまねぎは半分に切り、1cm幅のくし切り。にんじんは、3mm厚さの短冊切り。 ③ エリンギは、半分の長さに切り、繊維にそって3~4つに切る。 ④ こまつなは4~5cm長さに切る。	
○たまねぎ	1個		
にんじん	1/2本		
エリンギ	2本		
○こまつな	2束		
(調味料)		⑤ フライパンにごま油を熱して、たまねぎとにんじんをいためる。次に、厚あげ、エリンギをいためる。火が通ったら、よく混ぜた合わせ調味料を加え、こまつなを入れて、全体をいためる。	
酢	大さじ3		
ケチャップ	大さじ3		
しょうゆ	大さじ2		
砂糖	大さじ2		
片栗粉	大さじ1		
水	大さじ1		
しょうが	みじん切り 適量		
にんにく	みじん切り 適量		
ごま油	適量		
鶏がらスープのもと	適量		
塩・こしょう	少々	備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>	



○かながわ産食材です。