

厚揚げのからめ煮

煮物

106kcal / 脂質7.0g / 塩分0.4g



ワンポイント

厚揚げをオイスターソースの入った調味液で少し中華風にアレンジした煮物です。

ごま油を最後に入れると、香りがよくなります。



材料(4人分)

- ・厚揚げ 160g
- ・グリーンピース 8g

〈A〉

- ・砂糖 小さじ2弱
- ・オイスターソース 小さじ2弱
- ・しょうゆ(こいくち) 小さじ2/3
- ・酒 小さじ1/2

〈水どき片栗粉〉

- ・水 100ml
- ・片栗粉 小さじ1/3

- ・水 小さじ1/3
- ・ごま油 少々

作り方

- ① 厚揚げは熱湯をかけ、2cm角切りにする。
グリーンピースはゆでる。
- ② 水を合わせて煮立たせ、厚揚げを入れ、煮含める。
- ③ 水どき片栗粉を入れ、グリーンピースを加えて煮る。
- ④ ごま油を加えて煮る。