



おばあちゃんの味レシピ°

厚揚げの煮たの ～4人分～

材料	作り方
厚揚げ・・・2個 刻み昆布（乾）・・・30g だし汁・・・2カップ 酒・・・大さじ2 しょうゆ・・・大さじ3 砂糖・・・大さじ1 みりん・・・大さじ2	①刻み昆布はさっと洗い、昆布が浸るぐらいの分量の水で戻す。 ②厚揚げはお湯をかけ油抜きし、切る。 ③鍋にだし汁と、水気を切った刻み昆布と厚揚げを入れ、火にかける。 ④煮立ったら調味料を加え、中火でじっくり煮る。 ※ねぎを切ったものや、しょうがのうす切りを一緒に煮込んでもよい。お好みで地からしやしょうがを添えてもおいしい。

エネルギー：104kcal たんぱく質：5.8g 脂質：6.2g 食塩：1.6g

●今月の豆知識●

昔は70～80枚の厚揚げを大鍋で煮たので、焦げ付かないように、割箸をゲタ状（#状）にして、鍋底に敷き詰めていました。厚揚げの消費量が全国的にも多い、福井県ならではの料理です。



