

< すり身のいなり風煮物 >

【 材 料 】

<input type="checkbox"/> 冷凍味付けすり身	300 g	《煮汁》	
<input type="checkbox"/> ニンジン（中サイズ）	1/2 本	<input type="checkbox"/> 水	600 cc
<input type="checkbox"/> 乾燥スライスキクラゲ	15 g	<input type="checkbox"/> 薄口醤油	大さじ 2
<input type="checkbox"/> シメジ	1/2 株	<input type="checkbox"/> 酒	大さじ 2
<input type="checkbox"/> 薄揚（正方形）	4 枚	<input type="checkbox"/> みりん	大さじ 2
<input type="checkbox"/> インゲン豆	8~10 本	<input type="checkbox"/> 砂糖	大さじ 1
<input type="checkbox"/> 片栗粉	少々	<input type="checkbox"/> 塩	少々
		<input type="checkbox"/> だし顆粒スティック （減塩タイプ）	1 本

【 作 り 方 】

- ① ニンジンとシメジを細かく刻む
- ② 乾燥キクラゲを水戻しして細かく刻む
- ③ 解凍したすり身に①と②を混ぜ合わせる
- ④ 薄揚を三角形に二等分する
- ⑤ いなり寿司を作る要領で薄揚に③を詰める
- ⑥ 鍋に煮汁の材料を入れて沸騰させ、⑤を入れて中火で約 10 分間煮る
- ⑦ インゲン豆のスジを取り、煮上がる約 2 分前に鍋に入れて一緒に煮る
- ⑧ 煮上がったらお皿に上げ、煮汁に水溶き片栗粉でトロミを付けてかける



かまぼこレシピ
動画はこちら →

