



- ① うすあげはキッチンペーパーでかるくおさえて油をふき、縦半分に切って1cm幅の短冊切りにする。

ポイント うすあげの油が気になる方は、熱湯をかけて油抜きをしてください。



- ③ 煮立ってきたらふたをし、中火～弱めの中火で、8～10分程煮て具材に火を通す。

ポイント 具材に火が通るまで、ふたをして煮込みましょう。



- ② 鍋に水450cc、大根、人参、れんこん、しめじ、①のうすあげを入れて中火にかける。

ポイント 青ネギ以外の具材を、水から加えて煮ていきます。



- ④ 火を弱めてからタレと豆乳を加え、煮立たせないよう弱火で温める。仕上げに青ネギを散らす。

ポイント 豆乳は煮立たせると分離して味や食感が落ちるので、加えた後は沸かさないように気をつけて温めましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

大根……………	100g	青ネギ ……	10g(仕上げ用)
れんこん……………	60g	うすあげ ……	1枚
人参……………	40g	豆乳……………	1本(180g)
しめじ……………	40g	タレ(みやこ) ……	1袋

※れんこんはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材

水……………	450cc
--------	-------

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、
手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

うすくちしょうゆ…	大さじ1・1/2	砂糖……………	小さじ1/2
みりん・酒 ……	各大さじ1/2	和風顆粒だしの素 ……	小さじ1

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- れんこんは3mm幅の半月切りにし、水に5～10分程さらしてから水けをよくきる。
- 大根は5mm厚さのいちょう切りにし、人参は5mm厚さの半月切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1～4を参照してください。

一言コメント

豆乳は無調整のものを使用してください。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc