

- ① 厚揚げは食べやすいように、大きさを半分に切る。

ポイント 半分に切ることで味しみもよくなりますが、お好みで切らずにそのまま使っても。



- ② 鍋に水250ccを入れて中火にかけ、煮立てば鶏ミンチを入れ、菜箸でそぼろ状になるように混ぜる。

ポイント 鶏ミンチを入れたら、手早く菜箸でかき混ぜてそぼろ状にします。



- ③ かぼちゃと①の厚揚げを入れ、ふたをして6~7分程煮る。

ポイント 煮込み中に一度、上下を返すようにざっとひと混ぜしましょう。



- ④ タレと枝豆を加え、混ぜながら全体にとろみがつくまで1分程煮る。

ポイント タレにとろみの素が入っているので、混ぜながら煮込むことでなめらかなあんかけができます。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏ミンチ	100g	一口厚揚げ	200g
かぼちゃ	150g	タレ(和風あん)	1袋
枝豆	20g		

ご用意いただく食材

水	250cc
---	-------

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

片栗粉	大さじ1
和風顆粒だし・素・砂糖	各小さじ1/2
酒・しょうゆ・みりん	各大さじ1・1/2
水	大さじ1

作り方

- タレの材料を容器に順に入れてよく混ぜ合わせる。
(片栗粉が沈殿するので加える前にもう一度よく混ぜる)
- かぼちゃは皮つきのまま、厚さ1.2cm程度のひと口大に切る。
(枝豆は茹でて豆を取り出したものを使用)

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

一口厚揚げがなければ、普通の厚揚げを食べやすい大きさに切って使用してください。