

# 厚揚げとチンゲン菜の辛味煮

509キロカロリー 塩分 2.8g

1人分ごはん 130g

## 材料(4人分)

厚揚げ……………2枚  
チンゲン菜……………4株  
にんにく……………1片  
しょうが……………1片  
ねぎ……………1/2本  
ごま油……………大さじ2  
(A) 合わせ調味料  
しょうゆ……………大さじ4  
酒……………大さじ4  
豆板醤……………小さじ1/2  
鶏ガラスープ素……………小さじ1/2  
水……………1/2カップ

## 作り方

- 1.厚揚げに熱湯をかけて油抜きし、1cm厚さに切る。
- 2.チンゲン菜は縦4つに切り、根元までよく洗う。
- 3.にんにく、しょうが、ねぎの半量はみじん切りにする。残りのねぎは白髪ねぎにする。
- 4.(A)の材料を混ぜ、合わせ調味料をつくる。
- 5.フライパンにごま油とにんにく、しょうが、みじん切りのねぎを入れて炒め香りを出し、厚揚げと(4)を加え、煮汁が半分くらいになるまで、炒め煮する。
- 6.別の鍋にお湯を沸かし、チンゲン菜をゆでて水気を絞り、食べやすく切って、(5)に加え炒め合わせ、器に盛りつけて白髪ねぎをのせる。

## 五色なます

### 材料(2人分)

大根……………60g  
にんじん……………10g  
きゅうり……………30g  
白だし……………小さじ1  
塩……………少々  
塩昆布……………1g  
白ごま……………小さじ1

### 作り方

- 1.大根、にんじん、きゅうりはせん切りにして、塩をふっておく。
- 2.(1)がしんなりしたら、さっと水洗いする。
- 3.(2)の水気を切り、白だし、塩昆布、白ごまで和える。

## オクラ入りのとろろ汁

### 材料(2人分)

長いも……………100g  
オクラ……………3本  
だし汁……………2カップ  
しょうゆ……………小さじ2  
塩……………少々

### 作り方

- ①長いもは皮をむいて半分に切り、酢水(分量外)に10分つけ、水気をふきとり、ビニール袋に入れて、ずりこぎなどで細かくたたく。
- ②オクラは塩少々(分量外)をふってもみ、沸騰した湯でゆでて、小口切りにする。
- ③だし汁を温め、しょうゆと塩で調味し、お椀によそい、①と②を入れる。