

厚揚げの含め煮

煮物

121kcal / 脂質8.1g / 塩分0.4g



ワンポイント

煮汁が少なめでこげやすいので、火加減に注意しましょう。

家庭で作るときは煮汁の量を多めにするとよいでしょう。



材料(4人分)

- ・ 鶏肉 40g
- ・ 厚揚げ 240g
- ・ さやいんげん 20g

- ・ 砂糖 大さじ1弱
- ・ しょうゆ(こいくち) 小さじ2
- ・ 水 200ml

作り方

- ① 鶏肉は5mm幅に切る。厚揚げは熱湯をかけ2cm角切りにする。
- ② さやいんげんはゆで、2cm長さに切る。
- ③ 砂糖、しょうゆ、水を合わせ、煮立たせ、鶏肉を入れ、あく、油をとる。
- ④ 厚揚げを入れ、水を加えてひたひた程度にし、煮汁が少し残る程度に煮含める。
- ⑤ さやいんげんを加えて煮る。