

揚げ出し豆腐野菜あんかけ

	4人分	作り方
絹ごし豆腐	600g	① 豆腐をキッチンペーパーにはさんでしばらく置き、水気をきる。
片栗粉		② 舞茸は石づきをとって小房に分け、人参は短冊切り、春菊は2～3cm長さに切る。白葱は白い部分を斜めに切る。
舞茸	100g	③ 鍋にだし汁、舞茸、人参を入れて煮る。人参がやわらかくなったら、白葱と春菊を加えひと混ぜし、醤油、みりんを加え味をみて、塩で味を整える。
人参	40g	④ 豆腐に片栗粉を全面にまぶす。
春菊	40g	⑤ フライパンにサラダ油を入れて、中温で3分位揚げる。
白葱	20g	⑥ 揚げた豆腐に野菜あんをかける。
だし汁	2カップ	
醤油	大さじ3	
みりん	〃	
塩	少々	
片栗粉	大さじ2	
水	大さじ3	
サラダ油	適量	

五目豆

	4人分	作り方
水煮大豆	150g	① 水煮大豆は汁気をきる。干し椎茸はぬるま湯(1カップ)でもどし、石づきを取って1cm角に切る。昆布、人参は1cm角に切る。干し椎茸のもどし汁は残しておく。
干し椎茸	2枚	② こんにゃくは塩をふってよくもみ、熱湯でさつと茹で、1cm角に切る。ごぼうは皮をこそげ、小さ目の乱切りにし、水にさらしてから水気をきっておく。
昆布(5cm角)	1枚	③ 鍋に大豆、椎茸、昆布、こんにゃく、人参、ごぼう、干し椎茸のもどし汁、だし汁を入れて弱火にかけ、10分程煮る。
板こんにゃく	1/4枚	④ ③に砂糖、みりんを入れて弱火で煮る。
塩	少々	⑤ 昆布がやわらかくなれば、薄口醤油を加え、煮汁が少し残っているぐらいまで煮詰める。
人参	40g	
ごぼう	30g	
干し椎茸のもどし汁	1カップ	
だし汁	300cc	
砂糖	大さじ1	
みりん	大さじ2	
薄口醤油	〃	

