

## ふきの煮物



### ●材料 (2人分)

ふき	80g		
たけのこ	20g		
干し椎茸	2枚 (2g)		
ちりめんじゃこまたはしらす干し	4g		
糸こんにゃく	30g		
油揚げ	1枚 (16g)		
高野豆腐	1/2個 (10g)		
さつまあげ	1枚 (20g)		
サラダ油	大さじ1		
椎茸の戻し汁	150ml		
水	大さじ3		
		A	
		みりん	大さじ1
		酒	大さじ1
		砂糖	大さじ1
		薄口しょうゆ	大さじ1と1/3
		めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1

### ●作り方

- 1 干し椎茸と高野豆腐は水で戻しておき、千切りにする。たけのこは1cm程度の千切りにする。
- 2 ふきは3cm程度の長さに切る。
- 3 油揚げとさつまあげは油抜きし、食べやすい大きさに切る。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- 4 鍋に油を熱し、2、1、3の順に炒め合わせる。水と椎茸の戻し汁を加えて煮る。
- 5 ちりめんじゃこを入れ、ひと煮立ちしたらAの調味料を入れて味を調える。



### ワンポイント

椎茸の戻し汁を使うことでうまみがたっぷりに！ふきはしっかり炒めることで、やわらかく食べやすくなります。