

cooking ✓

料理 笠原将弘
日本料理「賛否両論」店主
撮影 竹内章雄

サツマイモと 厚揚げの田舎煮

1 人分 341kcal 塩分 2.5g ▷ 25 分

*の時間は除く

●材料 (2 人分)

サツマイモ…1 本

厚揚げ…1 枚

シイタケ…4 枚

インゲン…8 本

①だし…1 と 1 / 2 カップ

しょうゆ…大さじ 2

みりん…大さじ 2



〔作り方〕

①サツマイモは乱切りにして水でさっと洗う。厚揚げは一口大に切る。シイタケは軸を取り、半分に切る。

②インゲンは長さを 2 等分に切る。

③フライパンに①と②を入れ、強火にかける。沸騰したら中火にし、落としぶたをして 10 分ほど煮る。

②を加えて 2 分ほど煮て、器に盛る。