

食材2つだけ!

厚揚げ

×

青梗菜



調理時間

15分

コクうま味付けでご飯が進む!

厚揚げと青梗菜のオイスターソース煮

材料 (2人分)

厚揚げ	1枚(250g)	○酒	大さじ1
青梗菜	2株	○しょうゆ・砂糖	小さじ1
○オイスターソース	大さじ1と1/2	○しょうがのすりおろし	小さじ1/2
○鶏ガラスープの素	小さじ1/2	片栗粉	小さじ1
		ごま油	大さじ1

1 切る

青梗菜は軸と葉に切り分け、軸は縦4つ割りにし、葉は半分の長さに切る。厚揚げは食べやすい大きさに切る。

2 フライパンで炒め煮にする

フライパンにごま油を入れて中火にかけ、厚揚げ、青梗菜の軸の部分を入れて炒める。厚揚げに焼き色がついてきたら、青梗菜の葉を加えて少ししんなりするまで炒める。水200mlと○を入れ、4分煮る。ボウルに片栗粉と水小さじ2を入れて混ぜ、少しずつかき混ぜながら加えてとろみをつける。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索