

豆腐とたっぷり野菜のとろみ煮



2～3人分

和風だし 400cc
豆腐 150g (1/2丁)

以下お好みです。

里芋 100g
こんにゃく 100g
大根 100g
にんじん 5cm
キノコ 50g
さつま揚げ 2枚
小松菜・青梗菜などの青菜 100g

しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1/2
塩 適量
水溶き片栗粉 適量

1) 里芋はひと口大に、にんじんは3mm厚さの半月切り、大根は5mm厚さのいちょう切り、こんにゃくはひと口大にちぎり、さつま揚げは1cm幅に、青菜は適当に切っておく。

2) 出汁にみりん、しょうゆ、塩をいれて調味したら火の通りにくい野菜を入れて煮込み、大体火が通ったら火の通りやすい野菜と豆腐をちぎりながら入れる。

3) 最後に片栗粉でとろみをつける。