

→ 生揚げの中華煮



材料(4人分)

生揚げ	180g
にんじん	60g
ちくわ	60g
たけのこ	80g
冷凍さやいんげん (3cmカット)	40g
油	8g(小さじ2)
豚ひき肉	60g
塩	0.4g
こしょう	少々
中双	8g(大さじ1/2)
しょうゆ	14g(大さじ1)
オイスターソース	8g(小さじ1強)
片栗粉	4g(小さじ1強) (大さじ1程度の水で溶いておく)

→ 作り方

1. 生揚げは、縦に1本切ってから、横に1cm幅くらいになるように切り、さっと湯通しして、油抜きをする。
2. にんじんはいちょう切り、ちくわは輪切り、たけのこは短冊切りにする。
3. たけのこと冷凍さやいんげんは、それぞれさっと茹でておく。
4. 鍋に油をしき、豚ひき肉を炒めて、塩・こしょうをふる。
5. [4]に、にんじんとたけのこを加え、ひたひたになるくらいの水と、中双・しょうゆを入れて、煮る。
6. にんじんがやわらかくなったら、オイスターソース・ちくわ・生揚げを加えて、ひと混ぜする。
7. 煮立ったところへ水溶き片栗粉を入れて混ぜ、さやいんげんを加えて仕上げる。

* コツ・ポイント *

中双がなければ、上白糖でも代用できます。