

厚揚げと夏野菜の焼きびたし



ポイント

素焼きなので、さっぱりといただけます。他に白身魚や鶏肉を加えればボリュームも出ます。

材 料		(4人分)	作 り 方
厚揚げ	1丁		① Aの材料を鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
ミニトマト	8個		
カボチャ	1/8個		② 厚揚げは熱湯をかけて油を抜き、1cm厚さの色紙切りにする。ミニトマトはへたを取って洗い、水気を拭く。シシトウは包丁で切り込みを入れる。キクラゲは水で戻して石突きを切る。カボチャは1cm厚さに切る。これらをフライパンで素焼きにする。焦げ色が付いたら、①に浸す。
シシトウ	8本		
乾燥キクラゲ	8個		
A	麺つゆ (3倍濃縮) 大さじ2		
	水	90ml	③ ②を冷蔵庫で冷やして器に盛り、白髪ネギを天盛りにする。
	みりん	大さじ2	
白髪ネギ	適宜		