



## 厚揚げの絹さやあんかけ

(2人分)



絹さや	100g	調味料
干しいたけ	2枚	しいたけ戻し汁 100cc
かに缶	1缶	しょうゆ・みりん 各大1
にんじん	1/4本	酢 小2
しょうが	2かけ	てんさい糖または砂糖 小1
ごま油	小1	塩 少々
厚揚げ	1枚	水溶きかたくり粉 小2

### 作り方

- 1** 厚揚げを半分に切り、1 cm程の幅に切る。
- 2** フライパンで油を熱し、①を入れてきつね色の焼き色をつけ皿に取り出す。
- 3** 絹さやのさやを取り除く。
- 4** にんじんとしょうがを千切りにする。
- 5** 干しいたけは水で戻し、薄切りにする。
- 6** ②のフライパンに④と⑤の干しいたけを入れしんなりするまで炒める。
- 7** 絹さやを加え、歯ごたえが残る程度に炒める。
- 8** 調味料とかに缶を混ぜ、フライパンに加え炒める。
- 9** 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- 10** 厚揚げとあんかけを皿に盛り付ければ完成！



### 絹さやの選び方

- ① さやが色鮮やかではりがあるもの
- ② さやが薄く、豆の形が小さいもの

### 保存の仕方

なるべく早くゆでて冷蔵保存  
 生の場合は新聞紙と袋で包み、冷蔵保存