



秋野菜と厚揚げの焼きびたし

焼きびたしとは、季節の野菜を焼いて、味をつけた出汁でさっと煮たもの。ここでは出汁を使わず、かつお節で作ります。常備菜として冷蔵庫にあると嬉しい1品です。

材料：3～4人分 26cmのフライパン使用

さつまいも-----1/2コ	<u><煮汁></u>
長いも-----100g	水-----300ml
しいたけ-----4枚	本みりん・酒-----各大さじ1
ブロッコリー-----1/4コ	しょうゆ-----小さじ2
厚揚げ-----150g	塩-----小さじ1/2
サラダ油-----大さじ1	かつお節-----1袋(3g)

作り方：

1. さつまいもと長いもは、皮付きのまま1cm厚さの半月切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
しいたけは半分に切る。厚揚げは厚さ1cmの一口大に切る。
2. フライパンに油を引き、さつまいもと長いもを中火で両面を焼く。
香ばしく焼いた後、煮汁で煮るので焼き色がつく程度に焼き、中は硬くてもよい。
3. しいたけとブロッコリーを加え、油が回る程度にさっと焼く。
4. 厚揚げと煮汁を入れ、かつおの旨味が出るまで、蓋をして5分ほど弱火で煮る。

※ かぼちゃ、れんこん、エリンギ、しめじ、舞茸などの野菜で作ってもおいしい。