



1 メニュー名	薄揚げのモヤシカニカマ詰め																																		
2 出来上がり																																			
3 レシピの紹介	<p>余りがちなモヤシとカニカマを、薄揚げの中に一緒に詰めて炊きました。詰める具材を替えても楽しめます。</p>																																		
4 材料、分量	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="3" style="text-align: left; padding: 5px;">材料(4 人分)</th> </tr> <tr style="background-color: #d9ead3;"> <th style="width: 30%; padding: 5px;">材料名</th> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 60%; padding: 5px;">分量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;">薄揚げ</td> <td></td> <td style="padding: 5px;">2枚(約 60g)</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">モヤシ</td> <td></td> <td style="padding: 5px;">200g</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">カニカマ</td> <td></td> <td style="padding: 5px;">4 本(約 60g)</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">めんつゆ (4倍濃縮)</td> <td rowspan="4" style="font-size: 2em; vertical-align: middle; padding: 0 10px;">} A</td> <td style="padding: 5px;">大さじ3(下味1、煮汁2) ※ストレートの場合は 180cc</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">みりん</td> <td style="padding: 5px;">大さじ 1</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">水</td> <td style="padding: 5px;">150cc (ストレートの場合は不要)</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">酢</td> <td style="padding: 5px;">小さじ1</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">乾燥ワカメ</td> <td></td> <td style="padding: 5px;">2g</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">小ねぎ</td> <td></td> <td style="padding: 5px;">1~2本(約 5g)</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">人参</td> <td></td> <td style="padding: 5px;">1/8 本(約 20g)</td> </tr> </tbody> </table>		材料(4 人分)			材料名		分量	薄揚げ		2枚(約 60g)	モヤシ		200g	カニカマ		4 本(約 60g)	めんつゆ (4倍濃縮)	} A	大さじ3(下味1、煮汁2) ※ストレートの場合は 180cc	みりん	大さじ 1	水	150cc (ストレートの場合は不要)	酢	小さじ1	乾燥ワカメ		2g	小ねぎ		1~2本(約 5g)	人参		1/8 本(約 20g)
材料(4 人分)																																			
材料名		分量																																	
薄揚げ		2枚(約 60g)																																	
モヤシ		200g																																	
カニカマ		4 本(約 60g)																																	
めんつゆ (4倍濃縮)	} A	大さじ3(下味1、煮汁2) ※ストレートの場合は 180cc																																	
みりん		大さじ 1																																	
水		150cc (ストレートの場合は不要)																																	
酢		小さじ1																																	
乾燥ワカメ		2g																																	
小ねぎ		1~2本(約 5g)																																	
人参		1/8 本(約 20g)																																	

5 作り方

	写真	手順
1		モヤシは、電子レンジ 500wで2分間加熱し、めんつゆ大さじ1(ストレートタイプの場合大さじ2)をかけて下味をつける。
2		人参は3mm幅の輪切り、小ねぎは小口切りにする。乾燥わかめは、ぬるま湯で戻しておく。カニカマはほぐし、1と混ぜ合わせる。
3		薄揚げを半分に切り、袋状にして2を詰め、爪楊枝で口を止める。

	<p>4</p> 	<p>1 で使用しためんつゆの残り、A、3、人参を鍋に入れ、沸騰後弱火で約 10 分間煮る。最後にわかめを入れ、火を止める。</p>
	<p>5</p> 	<p>薄揚げの詰め物は爪楊枝を抜いて皿に盛る。わかめ、人参を添え、小ねぎを散らして出来上がり。</p>
<p>6 コツ・ポイント</p>	<p>薄揚げに入れる具材は、電子レンジ加熱でしんなりさせ、下味をつけるのがコツです。具材をしんなりさせずに詰めると、薄揚げが破れ、少しの量しか入りません。酢を入れることにより、人参が煮崩れせず、出来上がりもさっぱりとした味に仕上がります。</p>	
<p>7 このレシピの 生い立ち</p>	<p>薄揚げ、モヤシ、カニカマが残ってしまったので、薄揚げに詰めてめんつゆで煮込んでみたら、美味しい一品が出来ました。お出汁をたっぷり薄揚げが含むので、中身をキャベツなど他の余り野菜に替えても美味しく頂けます。</p>	