|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 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。 | | | |
| ４　材料、分量 | 材料（２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） | | 大さじ２（下味１、煮汁１）  ※ｽﾄﾚｰﾄの場合は1２0cc | |
| みりん | | 大さじ1 | |
| 水  AAA | | １５０cc (ｽﾄﾚｰﾄの場合は６０cc） | |
| 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３㎜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。 |
| 4 |  | | 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。 |
| 5 |  | | 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。 |
| ６　コツ・ポイント | 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。 | | | |
| ７　このレシピの  生い立ち | 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。 | | | |