

厚揚げ豆腐のみぞれ煮

出汁香る！
みぞれ煮のほっこりレシピ



調理時間

20分



1人分栄養量

エネルギー : 221kcal
食塩相当量 : 1.1g



大根おろしでさっぱりしながらも、温かいお出汁がほっとする一品です。薬味の生姜やねぎを添えてお召し上がりください。寒い冬にもぴったりの食材を煮るだけの簡単レシピですので、ぜひ、お試しあれ。



材料〈4人分〉

- ・厚揚げ豆腐 500g
- ・大根 200g
- ・なめこ 100g
- ・だし汁 600g
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・万能ねぎ 20g
- ・砂糖 大さじ1
- ・生姜 5g



作り方

- ①大根はおろして軽く水気をきり、ネギは小口切りにする。なめこを水洗いして水気をとる。
- ②だし汁を火にかけ、調味料、厚揚げ豆腐、大根おろし、なめこを加えて中火で5、6分煮る。
- ③器に盛り付けてネギを散らす。



厚揚げ豆腐はお好みの大きさに切って、お使いください。
また、だし汁はお湯に溶かすだけでできるだしの素やだしパックを使うと
時短です！



さっぱりおいしい！みぞれ煮

みぞれ煮とは大根おろしで具材を煮た料理のことで、「おろし煮」と呼ばれることもあります。みぞれ煮は肉や野菜など、いろんな食材と相性抜群です！

今回のレシピでは、市販の厚揚げ豆腐となめこを使い、簡単に調理できるので夕飯にもお酒のおともにもおすすめです。

また、大根おろしとお出汁で優しい味わいとなっているので、食物繊維たっぷりでもくみや消化不良の解消を期待できる大根をサラッと食べられちゃうのも嬉しい一品です！

