



しるもの

おうち de きゅうしょく たぬきじる

名前の由来はたぬきが化けたということで
こんにゃくを代用した説があります。

* 材料名

さつまあげ 2枚 短冊0.4㍉

油揚げ 1枚 短冊0.4㍉

にんじん 1/4本 千切り 0.4㍉

しょうが 少々 みじん切り

こんにゃく 1/2枚 短冊0.4㍉

長ねぎ 1/3本 小口切り

サラダ油 小さじ1

しょうゆ 大さじ1

塩 小さじ1/4

だし汁 500cc

* 分量は4人分。



- ① だしをとる
- ② 油を熱し、生姜を炒める
- ③ こんにゃくを炒める
- ④ だしを加える
- ⑤ さつまあげ、油揚げ、にんじんを加える
- ⑥ 煮る
- ⑦ 調味する
- ⑧ 味を調え、長ねぎを散らす

