



1人分 181kcal
塩分 2.6g

湯葉のきのこあんかけ

材料 (2人分)

- 生湯葉…1/2袋 (80g)
- しめじ…1パック (100g)
- えのきだけ…1/2パック (50g)
- 生しいたけ(小)…5枚
- パプリカ(黄・オレンジ)
…1/4個(50g)

<あん>

- A {
- だし汁…1と1/2カップ
 - 酒…大さじ1
 - みりん…大さじ1と1/2
 - 薄口しょうゆ…大さじ2
 - 塩…適量
- }

<とろみ>

- B {
- 片栗粉…大さじ1と1/2
 - だし汁…大さじ1と1/2
- }

作り方

- 1) 湯葉は1枚ずつはがし、8等分(約4×12cmの長方形)に切り、ビニール袋に入れる。
- 2) しめじは石づきを取り、バラバラにほぐす。しいたけは軸を取り、7mm幅に切る。えのきだけは3cmていどの長さに切る。パプリカは7mm角に切る。
- 3) あんを作る。鍋にAの材料を合わせて火にかけ、2を加えて煮る。
- 4) その間に熱湯を入れたボウルに1の湯葉を浮かべ、温める。
- 5) 3の野菜に火が通ったら4を加えてひと煮立ちさせる。Bをよく混ぜたら、何回かに分けて回し入れてとろみをつける。
※片栗粉をだし汁で溶くと、味が薄まりません。
- 6) 器に温めた4の湯葉を盛り、5のあんをかける。

ワンポイント

煮立つ直前に、溶いた片栗粉を何回かに分けて回し入れてすぐに混ぜ、再び沸いたら、ひと呼吸おいてから火を止めるようにするのがとろみをつけるコツです。

●レシピ提供：後藤加寿子
撮影：鍋島徳恭