

## うの花の炒り煮



### 材 料 (4人分)

- ・おから(うの花) 50g
- ・人参 20g 1/5本
- ・こんにやく 20g 1/8丁
- ・油揚げ 20g 1/5枚
- ・干し椎茸(スライスでも可) 5g
- ・青葱 20g 1本
- ・だし汁 1カップ
- ・砂糖 小さじ1
- ・淡口醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1

### 作 り 方

1. 干し椎茸を戻し、軸をとり2cm長さに細切りします。  
人参・油揚げも同じように2cm長さに細切りします。
2. こんにやくは、下ゆがきして横1/2切りし2cm幅になるように細切りします。
3. 青葱は小口切りします。
4. 鍋にこんにやくを入れ、炒めて砂糖小さじ1・醤油小さじ1を入れ下味をつけます。干し椎茸・油揚げ人参を入れ、酒・みりんを入れアルコールをとばしだし汁と残りの調味料・おからを入れます。  
沸騰したら弱火にかけ、水分をとばすように炒め煮していき、最後に青葱を入れるとできあがりです。