



館山クッキング大使
川上文代の
地産地消レシピ



館山市は海山の幸に恵まれ料理の食材が豊富です。新鮮で安全な地元の農水産物を味わっていただきたいと思い、各家庭で簡単にできる料理を考案しました。ぜひお試しください。
(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.13 いんげんと厚揚げの煮びたし

材料

いんげん	20本 (120g)	厚揚げ	1/2丁 8mm厚の3cm角
ごま油	小さじ1	ねぎのみじん切り	大さじ2
砂糖	大さじ1	しょうがみじん切り	小さじ1
みりん	大さじ1		
しょう油	大さじ1		
だし汁	200cc		



<作り方>

1. いんげんを塩ゆでする。厚揚げは、ごま油で両面焼く。
2. 鍋に砂糖、みりん、しょう油、だし汁を沸かし、厚揚げを入れて煮汁が半量になるまで煮込む。
3. いんげん、しょうが、ねぎを加えて一度沸騰したら液体ごと冷ます。

👉 ワンポイントアドバイス



厚揚げの代わりに切込みを入れたこんにやくを使うと、よりヘルシーになります。

冷蔵庫で保存し、食べるときに室温に戻すと、いんげんの旨みが引き立ちます。

