



ご飯との相性バッチリ！

厚揚げの地場産ねぎみそあんかけ

【材料（約4人分）】

・厚揚げ(4等分)	200g	・サラダ油	小さじ1
・おろしにんにく	少々	・トウバンジャン	少々
・おろししょうが	少々	・鶏がらスープの素	小さじ1
・長ねぎ（みじん切り）	40g	・水	40ml
・葉ねぎ（小口切り）	6g	・さとう	小さじ1
・鶏ひき肉	35g	・しょうゆ	小さじ1/2
		・みりん	小さじ1/2
		・みそ	大さじ1/2
		・片栗粉	小さじ1

【作り方】

- ① 厚揚げを切ってオーブンまたはトースターで焼く。
- ② 長ねぎ、葉ねぎを切る。
- ③ サラダ油におろしにんにく、おろししょうが、長ねぎ、トウバンジャンを入れて軽く炒め、鶏ひき肉を加えてさらに炒める。
- ④ 鶏ひき肉に火が通ったら、鶏がらスープの素、水を入れて煮る。
- ⑤ ④に調味料Aを入れて味を調えたら、水（分量外）で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ ①に⑤をかけ、葉ねぎをトッピングする。