

すき昆布と厚揚げの煮もの

乳幼児を持つ母の集まり

(材 料)

すき昆布 1 枚

厚揚げ(湯通しし、縦半分にし 1cm 幅に切る) 1 枚

だし カップ 1 と 1/2

しょうゆ 大 3

砂糖 大 2

(作り方)

1. すき昆布を水にひたし、手でほぐしながら洗ってざるにとり、食べやすい長さに切る。
2. 鍋にだしと調味料を入れ、煮立ったところへすき昆布と厚揚げを入れ、中火の弱で 20 分ほど、途中鍋返ししながら煮含める。

2017 年 1 月