

●作ってみませんか【平成24年6月1日号】

豆腐のおおびら

燕市食生活改善推進委員協議会 分水分会

昔から渡部地区に伝わっており、仏事、慶事を

問わず、普段のおかずとしても食べます。

お寺のお齋には特に欠かせません。

●材料(4～5人分)

木綿豆腐大1丁・人参中1本・干椎茸5個・ぎんなん少量・グリーンピース少々・サラ

ダ油・しょうゆ各大3、酒・さとう各大2・塩少々

●作り方

①木綿豆腐はざるにあけて重しを置き、水切りする。干椎茸は水に戻す。／②豆腐

をサラダ油でよく炒める。豆腐がコロコロになり水分が出て、しばらく炒め続ける。

千切りした人参、シイタケ、ぎんなんを入れ、さらに炒める。／③しょうゆ・酒・砂糖・

塩を合わせ入れて煮込む。グリーンピースを彩りに散らす。

