

干しいたけのだしがおいしい

いりどうふ



■材料 (1人分のめやす)

- ・もめんどうふ 150g
- ・にんじん 20g
- ・ねぎ 25g
- ・さやいんげん 25g
- ・干しいたけ 1枚
- ・干しいたけのもどしじる 25mL
- ・さとう 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・油 大さじ1/4

■作り方

1. とうふをふきんでつつんで、重しをのせて水を切る。干しいたけは水につけてもどしておく。
2. にんじんを5cmの長さのせん切りにし、しいたけはうす切りにする。さやいんげんは5等分に、ねぎは5mmはばのななめ切りにする。
3. フライパンに油を熱して、にんじんから順に野菜をいためる。全体に油が回ったら、とうふをくずしながら入れてほぐすようにいためる。
4. 干しいたけのもどしじるを加え、煮立ったらさとう、しょうゆで味をつけ、しる気がなくなるまでいためる。。