ウララ矯正歯科クリニック

**Contact Info:** Office 052-252-8217







## 厚揚げの木の子あんかけ♪

## 作り方

- ①木の子は軸を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油を入れ、木の子を炒める。
- ③木の子がしんなりしたら、麺つゆと4等分に切った厚揚げを 入れて5分煮る。
- ④生姜を摩り下ろし、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑤器に盛り付けて、半分に切ったカボスを添える。

秋の味覚、木の子をたっぷり楽しめる一品です。 生姜を少し多めに入れると美味しいです。 途中でカボスやスダチを絞って、味の変化を楽しんでください♪ 材料 しめじ、えのき、平茸など 木の子200g 厚揚げ 2枚 ごま油 大さじ1 生姜 1かけ 麺つゆ 1カップ 水溶き片栗粉 大さじ2 カボスやスダチなど 少々