



山蔘と鯖缶の炊き合わせ

◆材料(3人分)



材 料	分 量	材 料	分 量		
山 蔘 (細・太OK)	200g	しょうゆ	大さじ 2		
鯖味噌煮缶	2缶			生姜すりおろし	少々
厚あげ(小)	4枚			だ し	200cc~

◆作り方

- ① 山蔘は根元をよく洗って1cm程度を切り落とし、たっぷりの湯に重曹(タンサン)を入れて、太いものは5分、細いものは3分程ゆでる。
- ② 山蔘は3~4cmに切り、厚揚げは湯をかけて油抜きし、圧力鍋に入れ鯖缶を汁ごと加える
- ③ (A)を入れて水気を調節し、ふたをして強火にかけ、沸騰後、弱火で3分煮込み、火を止め圧力が抜けるまでおく。(約15分)
- ④ ふたを取り少々煮詰めてみりんやしょうゆで味を整え、厚揚げを切って盛り付ける。

ヒロコ先生のちょっと一言

圧力鍋に材料を入れて煮込むだけで味もなじみ、程よく食べやすい柔らかさに仕上がります。
ツナ缶や他の味付けもお試ください。

