

# 豆腐とホタテの煮物

2～3人前



## 料理の ポイント



豆腐がくずれるので、少しずつとろみをつけ、あまりかき混ぜすぎないようにしましょう!

## 材料

豆腐(絹ごし) … 300g  
ホタテ貝柱 … 100g  
長ねぎ … 40g  
生しいたけ … 5個(60g)  
にんにく … 15g

## 調味料

### 調味料A

オイスターエキス … 大さじ1と1/3  
醤油 … 小さじ2  
砂糖 … 小さじ1/2  
塩 … 小さじ1/5～  
こしょう … 少々  
お湯 … 1/2カップ

### 調味用

サラダ油 … 大さじ2  
水溶き片栗粉 … 大さじ1、  
水 … 大さじ2)  
ごま油 … 小さじ1

## 作り方

### ①下ごしらえ

- 豆腐(絹ごし): 縦 1/2、横 10 等分に切り、水にひたしてレンジで温めておき、フライパンに入れる直前に軽く水切りする
- 長ねぎ: 2cm長さのぶつ切り
- 生しいたけ: 石づきを切り落とし、1 個を 2 ～ 3 枚にそぎ切り
- にんにく: スライス

### ②調味料 A を混ぜ合わせておく。

### ③熱したフライパンにサラダ油大さじ 2 を入れ、にんにくを中火でよく炒め、香りが出たら、長ねぎと生しいたけを加えて炒める。

### ④ホタテ貝柱、調味料 A、豆腐を加えて、豆腐が重ならないように広げる。

### ⑤ふたをして中火で煮る。(2 ～ 3 分)

### ⑥ふたを取り、水溶き片栗粉(片栗粉大さじ 1 と水大さじ 2) を少しずつ加え、とろみをしっかりとつける。

### ⑦ごま油小さじ 1 を加えて少し煮る。