



ねぎ味噌を
パリッと食感で
楽しむ!

ねぎ味噌お揚げ



材 料 (4人分)

長ねぎ	1本
油揚げ	4枚
ごま油	適量
かつお節	約3g(小パック約1袋分)
【A】	
味噌	大さじ2
みりん	大さじ3
料理酒	大さじ2
おろし生姜(チューブ可)	小さじ1

作 り 方 (調理時間 約20分)

- ① ねぎをみじん切りにし、ごま油を引いたフライパンで炒める。
- ② **【A】**を混ぜ合わせる。①のねぎがしんなりしたら**【A】**を加えて中火で約3分煮詰める。
- ③ 火を止めて、かつお節を加えて混ぜる。
- ④ 油抜きはせずに、油揚げを横半分に切って③を詰め、均等の厚さになるよう平らに整える。
- ⑤ 熱したフライパンに④を並べ、両面がパリッとするまで焼いたら完成。(油は引かなくてOK)