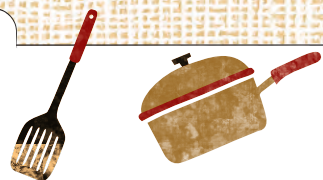


地産地消レシピ



主役級の旨さ！

ネギ袋

薄揚げの袋に青ネギとショウガを入れてだしで炊く。
ただそれだけで、ご飯にもお酒にも合うめっちゃ旨一品が爆誕します！
インパクトの強いネギと、だしを吸ったお揚げとが拮抗し合って、
良きバランスのあっさりおでんのような味わいです！



レシピ・写真 森 映子

Profile

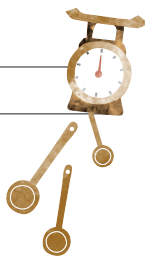
神戸在住・香川県に縁のあるフード
コーディネーター。企業やカフェのメ
ニュー開発や、販売促進用のフード
スタイリングなどを手掛ける。技巧
を凝らしたトーストアートがインス
タグラムで注目を集め、現在フォロ
ワー数4万人。

インスタで
Check!

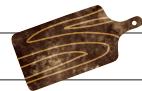


材料(2人分)

青ネギ…60g(万能ネギで1束程度)
薄揚げ…2枚
ショウガ…お好みでスライス2枚程度
だし汁(水…300cc、顆粒だしの素…小さじ1、
砂糖…大さじ1、酒…大さじ1、醤油…大さじ1)
爪楊枝…4本



作り方



- ① 青ネギは小口切りに、ショウガは薄くスライスしたものを細切りにして針ショウガにしておきます。薄揚げはクッキングペーパーで挟んで油を取り、菜箸や麺棒で表面をコロコロしてから(中が剥がれやすくなる)半分に切って口を開けます。
- ② 薄揚げの袋に青ネギと針ショウガを合わせたものをたっぷり(大さじ2杯分くらい)詰めて爪楊枝で閉じます。
- ③ だし汁の材料を鍋に入れて沸かし、沸騰したら②を並べ、落とし蓋をして3~5分煮て完成。

MEMO

- 青ネギは輪ゴムでまとめると切りやすい！
- ネギの旨さや食感を存分に味わいたい方は3分、くったりが好きな方は5分以上煮るのがおすすめ。
- 落とし蓋をしない場合は途中でひっくり返して。

1個分

約61kcal※

※煮汁も4等分した想定で
熱量をアプリで計算しています