

# とろろめんたい巾着煮



## 【材料】 (6個分)

油揚げ	3枚
長いも	200g
明太子	60g
人参	3cm
ゆでた枝豆	適量
片栗粉	小さじ1

## 《出汁の材料》

水	300cc
みりん	大さじ2
醤油	大さじ1
塩	少々

## 【下準備】

- ① 油揚げは、湯通しして水気を絞る。半分に切り、袋状に開く。
- ② 長いもは千切りにし、粘りが出るように包丁の背などでたたく。
- ③ 明太子は、薄皮から中身を取り出す。
- ④ 人参は、粗みじんに切る。
- ⑤ ゆでた枝豆は、皮をむく。

## 【作り方】

1. ボウルに②の長いも、③の明太子、④の人参、⑤の枝豆を入れ、片栗粉を加えて混ぜる。
2. 1.を①の油揚げに詰め、口を楊枝で留める。全部で6個作る。
3. 鍋に出汁の材料を入れて煮立たせる。沸騰したら2.を入れて弱火で5分、裏返してさらに5分煮る。



## 油揚げをうまく袋状にするには？

- 1) 油揚げを湯通しする。
- 2) 菜箸を油揚げの表面に押し当てて、2、3度ころころと転がす。  
ほんのひと手間で、うまく開きます。