



## 3 ぶなしめじと厚揚げのオイスターソース煮込

### 【材料(4人分)】

ぶなしめじ…1パック(150g)	a	水…300cc	水溶き片栗粉……………適宜
厚揚げ……………200g		オイスターソース…大さじ2	ごま油……………小さじ1
絹さや……………6枚		醤油…大さじ2	
長ねぎ……………1/2本		砂糖…大さじ1	
生姜……………1かけ		酒…大さじ1	
サラダ油……………大さじ1		鶏ガラスープの素…小さじ1	

### 作り方

- 1 ぶなしめじは石づきをとって、小房に分ける。
- 2 厚揚げはひと口大に切る。
- 3 絹さやは筋を取る。長ねぎは1cm厚さの斜め切りにする。生姜は薄切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ1を温め、長ねぎ・生姜・ぶなしめじを炒め、a・厚揚げを加えて5分ほど煮込む。
- 5 ④に絹さやを加えて水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を入れる。