

健康食レシピ

三春町

料理名

油揚げほうろく焼き

材 料 名 (4人分)	作 り 方
三角油揚げ … 4枚 長ネギ … 2本	<p>① 三角油揚げの長辺に3～4cm切込みを入れ、小口切りにした長ネギを適量入れる。</p> <p>② フライパンに油をひかないで①を焼き、両面に焼き色をつける。</p> <p>③ 皿にのせて、三角油揚げの上に甘味噌や季節の味噌をつける。</p> <p>④ 付け合せの野菜は、網で焼き味噌をつける。</p>
甘味噌	
味 噌 … 大さじ5	
砂 糖 … 大さじ5	
酒 … 大さじ2	
みりん … 大さじ2	
季節の味噌	
ゆず味噌	
ふきのとう味噌	
山椒味噌	
青じそ味噌	
付け合せ	
な す	
ピーマン	
しいたけ	

★★ひとこと★★

三角油揚げは三春の名物で別名「三春揚げ」ともよばれています。
ネギの代わりにひじき炒めや納豆を入れてもよいです。