

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

あと一品というときに、さっと出来る煮物です。

れんこんと厚揚げのほっこり煮

調理時間

10分

1人分

98kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



れんこん

+

使ったのはコレ!



キッコーマン
基本の
おかずつゆ



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



れんこんと厚揚げのほっこり煮

材料/3~4人分

れんこん……………1節(150g)
厚揚げ……………1丁
にんじん……………1/3本
スナックえんどう……………1個
水……………1/2カップ
キッコーマン 基本のおかずつゆ
……………大さじ3

作り方

- ①れんこんは皮をむき3mm幅に切る。厚揚げは油抜きをして半分に切り、さらに斜めに切る。にんじんは薄くスライスして花形に抜く。スナックえんどうはすじを取る。
- ②鍋に、れんこん、厚揚げ、水、「キッコーマン 基本のおかずつゆ」を加え、蓋をして5分煮る。最後の2~3分でにんじん、スナックえんどうも加えて煮る。
- ③皿に盛り付けて完成。