

## ダイニングメニュー

ごぼうの風味と油揚げのジュワッと感がおいしい

# 油揚げの柳川風

お客さまの  
ご要望にお応えした!  
ヘルシー料理



### ■材料〈4人分〉

油揚げ(長方形).....	4枚
ごぼう.....	120g
たまねぎ.....	1/2個
にんじん.....	50g
青ねぎ.....	2本
◆A だし汁.....	400ml
酒.....	大さじ2
しょうゆ.....	大さじ4
みりん.....	大さじ4
砂糖.....	大さじ2
たまご.....	4個

### ■作り方…調理時間約30分

- ①油揚げは熱湯に通して油抜きし、長さを半分に切り、1cm幅程度の短冊切りにする。
- ②ごぼうはささがきにし、水にさらしてあく抜きをする。
- ③たまねぎはうす切り、にんじんは短冊切りにする。
- ④鍋にAを合わせ、ひと煮立ちさせて味を調え、①~③を入れて数分煮る。
- ⑤④に溶いたたまごを回し入れ、小口切りにした青ねぎを散らす。



少し濃い目の味つけにすれば丼になります。お好みで、七味や一味をかけてお召し上がりください。

### 食事バランスガイド

1人あたり:282 kcal

