

[illegible]

出来上がりイメージ



作り方

下準備

1

厚揚げは2～3cm角に切る。長ネギは白い部分はみじん切り、青い部分は小口切りにする。きゅうり・なすはくし形切り、チンゲン菜はざく切りにする。

2

フライパンにAの調味料と長ネギ（みじん切り）を入れ、中火で香りが立つまで炒め、鶏ひき肉を加えて火が通るまで炒める。

3

きゅうり・なす・チンゲン菜を加え、さっと炒める。

4

Bの調味料を加えて煮立て、厚揚げを入れ、5分ほど煮る。

5

水溶き片栗粉（Cの調味料）を加えてとろみをつけ、器に盛り付けて長ネギ（小口切り）を散らす。

アピールポイント

安城市の特産品である、きゅうり、ナス、チンゲン菜を使用し、ナスのとろける食感、チンゲン菜のシャキシャキ感、きゅうりのさっぱり感をプラスし、ヘルシーでありながらも、厚揚げ豆腐で食べ応え抜群なメニューにしました！