

まんばのけんちゃん



人の名前と聞き間違えてしまいそうな、ユニークな響きの「まんばのけんちゃん」。実は、香川県民なら誰もが知る定番の「おふくろの味」です

時間目安

約 20 分 (あく抜き時間は含まず)

難易度

★★★★☆☆

分量

2 人前

カロリー

約 74kcal/人

作り方

1. まんばはよく洗い、たっぷりのお湯で根元からゆで、水にさらしてあく抜きをする (できれば半日程度つけておく)
2. まんばはしっかりと水気をしぼり 1.5cm に切る
3. 豆腐はキッチンペーパーに包み皿など重しをのせ水気をきる
4. 油揚げは短冊切りにする
5. 鍋に油を入れ中火で熱し、まんばを入れ炒め、油がまわったら豆腐、油揚げを加え豆腐を崩すように炒める
6. 調味料を加え、沸騰したら落とし蓋をし弱火で 10 ~ 15 分煮る

Quick Tip

まんばの代わりに、小松菜、白菜、チンゲンサイなどでつくと、あく抜きが必要ない

材料

まんば (高菜) : 大 4 枚
木綿豆腐 : 100g

調味料

しょうゆ : 13.5g (大さじ 1.5)
みりん : 13.5g (大さじ 1.5)
だし汁 : 150ml
油 : 2.5g (大さじ 1/2)