



乾物とストックに光を 高野豆腐のはさみ煮



高野豆腐

豆腐を一度凍らせて解凍し、乾燥させたものです。水分が抜けたため見た目がスカスカですが旨味と栄養がキニツ!とつまります。たんぱく質・カルシウム・鉄分が豊富です。

1. 材料(つくりやすい分量)

高野豆腐	2枚	...	
とひき肉	40g		
① 生しいたけ	1枚]	みじん切り(しいたけは足の部分も使いましょう)
玉ねぎ	小1/4コ		
片くり粉	少々	←	のりの役目の分
酒	小さじ1		
② しょうゆ	小さじ1		
片くり粉	小さじ1/2	←	種に入れる分

煮汁 水150ccにめんつゆを表示に従って使用

3. つくり方

- 高野豆腐の切り口のまん中に切り込みを入れて袋にします。袋の内側にのりの分の片くり粉をうすくまぶします。
- ボールに①を入れ軽く混ぜてから②を入れてさらに混ぜる。(種です)
なぜ? いまなり①②混ぜると調味料が均一にまざりにくいのでこのひと手間大事です
- ②の種を4等分して①に詰める。
- 鍋に煮汁を入れ煮立ったら③を入れコトコト弱火で汁気が少なくなるまで煮含める。

高野豆腐を立って包丁を入れるとまっすぐに出来るよ
けっこう

こしき風に
対角線に切る