



## 高野豆腐の含め煮

材 料 (4人分)

高野豆腐…4枚  
干し椎茸…4枚  
インゲン…8本 (塩少々)

### 調味料

椎茸の戻し汁…300ml  
砂糖…大匙 1  
みりん…大匙 2  
薄口醤油…大匙 2  
塩…少々

作 り 方

- ① 干し椎茸は表示どおり戻し半分に切る。
- ② 高野豆腐は表示どおり戻し半分に切る。
- ③ いんげんは爪をとり半分に切り、塩少々で茹でておく。
- ④ 鍋に椎茸の戻し汁と調味料を入れ煮立ったら高野豆腐軽く絞り鍋に入れる。空いてるところに椎茸を入れ、沸騰したら、落とし蓋をして弱火で15分ほど煮る。そのまま冷ましておく
- ⑤ 器に④を盛りインゲンを添える。

## きんぴらごぼう

材 料 (4人分)

牛蒡…1本  
人参…1本  
白いり胡麻…大匙 1  
ごま油…大匙 1.5

### 調味料

酒…大匙 2  
みりん…大匙 1  
砂糖…大匙 1  
醤油…大匙 2  
水…1/2カップ

作 り 方

- ① 牛蒡は洗って皮をこそげ、4cm長さのせん切りにして、水で少しさらしザルで水切りをする。
- ② 人参は皮をむき4cm長さのせん切り。
- ③ フライパンにごま油を入れ、牛蒡、人参の順に炒めしんなりしたら、調味料を入れ中火で炒める。
- ④ 仕上げに胡麻をふる。

一口メモ

### 高野豆腐

豆腐を凍結、熟成させた後に乾燥させた日本の伝統的な保存食品です。良質のタンパク質、カルシウムがぎゅっと詰まっています。

