

高野豆腐の煮物 レシピ

高野豆腐は栄養価が高く、長持ちする食品です。常備しておくとう便利な食材ですね。旬のさやえんどうを使うことで、色鮮やかになり食欲も増し、おいしく食べられます。

<材料> 4人分

高野豆腐	2枚(カット済み12個)	
にんじん	1/3本	
たまねぎ	1/2個	
干しいたけ	1枚	
さやえんどう	5枚	
④	うすくちしょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	酒	小さじ1
	だし汁	400cc



<作り方>

- ① 高野豆腐、干しいたけはぬるま湯で戻しておく。高野豆腐はひと口大、干しいたけは干切り、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、さやえんどうは下茹でし、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に④を入れ煮立て、たまねぎ、にんじん、干しいたけの順で入れる。さらに水を切った高野豆腐を加える。
- ③ 弱火で約10分煮る。
- ④ 下茹でしたさやえんどうを入れ、盛り付ける。



卵でとじてもおいしいですよ。卵はよく攪拌し、ひと煮立ちさせてからふんわりと入れます。ふたをして少ししてから混ぜるときれいに仕上がります。