

高野のそぼろ煮



家庭で高野豆腐や切干大根などの乾物料理が食卓に並ぶ機会が減りつつあります。このメニューはそんな高野豆腐をおいしく食べることができます(^^) / ジャガイモをいれてもおいしいですよ～

<材料> 2人分

- ・高野豆腐・・・2枚
- ・合挽き肉・・・100g
- ・ミックスベジタブル・・・40g
- ・卵・・・1個
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・さとう・・・大さじ1
- ・みりん・・・小さじ1
- ・サラダ油・・・適量

<作り方>

- ①高野豆腐は水で戻して、食べやすい大きさに切っておく。(短冊切りや角切りなど)
- ②熱した鍋に油をしき、合挽き肉の色が変わるまで炒める。
- ③②に①と水(あればだし汁)をひたひたになるくらいまで加え、煮立ったらしょうゆ、さとう、みりんを加えて弱火でしばらく煮る。
- ④高野豆腐に味がしみ込んだら、ミックスベジタブルを加え、最後に強火にして溶き卵をまわし入れ、ひと煮立ちさせたら出来上がり。

高野豆腐は地域によって「凍り豆腐」とも呼ばれます。冬に豆腐を外に放置したことで製法が発見されたといわれています。



栄養価成分(1人分)

エネルギー	309kcal
脂質	19.6g
たんぱく質	21.2g
カルシウム	132mg

鉄	2.8mg
ビタミンB1	0.17mg
ビタミンB2	0.24mg
ビタミンC	1mg