

高野豆腐としいたけ・ 野菜の含め煮



【材料 4人分】

高野豆腐 4枚
 干し椎茸 4枚
 にんじん 100g
 里いも 4個
 ごぼう 40g
 むきえび 12尾
 鰹だし 400ml
 椎茸戻し汁 100ml
 濃い口醤油 大さじ1
 砂糖 大さじ1
 三つ葉 適宜

【作り方】

- ① めるま湯に高野豆腐をつけて戻す。水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② 干し椎茸を戻し、しいたけを熱湯で3分程ほど茹でてあくを摂る、軸をとる。
- ③ にんじんは、2センチの厚さ、ごぼうはよく洗って斜めに切る。
- ④ 大きい里いもは半分に切り、少し湯がきザルに上げる。
- ⑤ 鍋にしいたけ、ごぼう、にんじん、里いも、高野豆腐の順に入れ、鰹だしと椎茸戻し汁を入れてしばらく強火で煮る。※混ぜない
- ⑥ えび、砂糖、醤油を入れて汁が半分以下になるまで中火で煮る。
- ⑦ 器に盛り付け、最後に三つ葉をのせる。

レシピ提供：名張食生活改善推進協議会

1人分の栄養量

エネルギー148kcal たんぱく質14.0g 脂質6.7g 食塩相当量1.1g