

だしのうま味がじっくりしみ込む高野豆腐はうす味で美味しく。

◇高野豆腐の鶏そぼろあんかけ

【材料】 4人分

高野豆腐…5枚

鶏ひき肉…300g

A [だし汁…2カップ
薄口しょうゆ…大さじ3
みりん…大さじ2
砂糖…大さじ2

玉ねぎ…1個

B [だし汁…2カップ
しょうゆ…大さじ3
みりん…大さじ2
砂糖…大さじ 11/2
みつば…少々

C [片栗粉…大さじ1
水…大さじ1

【作り方】

- ①高野豆腐は水でもどして6等分に切る。
みつばは2cm長さ程度に切る。
- ②鍋にAを煮立たせ高野豆腐を入れて落し蓋をして弱火で10分程度煮て、火を止めて味を含める。
- ③玉ねぎをさいの目に切る。
- ④鍋にBを煮立たせ、ひき肉を加え加熱する。玉ねぎを加え火を通す。
- ⑤④にCを加えてとろみをつける。
- ⑥器に高野豆腐を盛り、そぼろあんをたっぷりとかける。
みつばを添える。



船橋市食生活サポーター