

主菜

高野豆腐の そぼろあんかけ

ほっこり優しい味



材料(大人2人+子ども2人分)

高野豆腐……………3枚(54g)
豚ひき肉……………80g
玉ねぎ……………小1個(120g)
人参……………1/2本(70g)
ぶなしめじ……………50g
さやいんげん……………30g
サラダ油……………大さじ1/2
A 砂糖……………小さじ2
みりん……………小さじ1
濃口しょうゆ……………大さじ1強
片栗粉……………大さじ1/2

作り方

1. 高野豆腐は水に浸けて戻し、やわらかくなったら絞って1.5cm角に切る。
2. 玉ねぎは2cmの角切り、人参はいちょう切り、しめじは食べやすい大きさに切る。
3. さやいんげんは斜め切りにして、さっと湯通しする。
4. フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。肉の色が変わってきたら2も入れて炒め、Aで調味する。
5. 水300cc、1を加えて、ひと煮立ちしたら弱火にして落とし蓋をして15～20分程煮る。
6. 3を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



高野豆腐は、たんぱく質だけでなくカルシウムも豊富に含む食材です。野菜を旬のものに代えてもおいしいですよ。