

主菜

高野豆腐の そばろあんかけ

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、やわらかくになったら絞って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。