

高野豆腐の鶏そぼろあん



たっぷりの鶏そぼろあんを、
ごちそうに！食べ応え満点の高野豆腐

《材料：2人分》

高野豆腐……………3枚

A
だし……………200cc
薄口しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
砂糖……………大さじ1

【鶏そぼろあん】

鶏ひき肉……………50g
たまねぎ……………1/2個
だし……………150cc
しょうゆ……………大さじ1と1/2
みりん……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
片栗粉……………大さじ1
水……………大さじ1
みつば……………適量

【1人あたり 195円 エネルギー 209kcal 塩分 3.8g】

《作り方》

- ① 高野豆腐は袋の表示どおりに戻してよく絞り、1枚を6等分に切る。みつばは2~3cmに切る。
- ② 鍋にAを合わせて中火にかけ、煮立ったら高野豆腐を加えて落としふたをする。
- ③ 弱めの中火で10~15分間、煮汁が少し残るくらいまで煮たら火を止め、そのままおいて味を含ませる。
- ④ 鶏そぼろあんをつくる。たまねぎは2cm四方に切る。Cは混ぜ合わせる。別の鍋にBを合わせて中火にかけ、煮立ったらひき肉を加えてほぐし、アクが出たら取り除く。
ひき肉に火が通ってきたらたまねぎを加え、たまねぎに火が通ったらCでとろみをつける。
- ⑤ 器に③の高野豆腐を盛り、アツアツの④の鶏そぼろあんをたっぷりとかけ、みつばをのせる。

高野豆腐とキャベツの卵炒め



《材料：2人分》

【1人あたり 94円 エネルギー 226kcal 塩分 2.1g】

高野豆腐……………2枚
サラダ油……………大さじ1
キャベツ……………1/4個
塩……………少々

A
オイスターソース大さじ1
酒……………大さじ1
砂糖……………少々
しょうゆ……………小さじ1
卵……………2個

《作り方》

- ① 高野豆腐はぬるま湯で柔らかく戻し、軽く水気を絞って、幅1cmの棒状に切る。キャベツはザク切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、高野豆腐を焼き色がつくまで炒める。キャベツを加え、塩を振って蓋をし、しんなりするまで蒸し焼きにする。
- ③ 調味料Aを加え、汁気がなくなったら溶き卵を流し入れ、全体にザッと混ぜ合わせて器に盛る。

オイスターソースのコクが染みだして、ご飯にあうおかずとして楽しめます

高野豆腐の照り焼き



《材料：2人分》

【1人あたり 89円 エネルギー 383kcal 塩分 2.2g】

高野豆腐……………4枚
A
めんつゆ(2倍濃縮)……………大さじ2
水……………大さじ2

片栗粉……………適量
サラダ油……………大さじ4
B
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ2
砂糖……………大さじ1と1/2
みりん……………大さじ1
ねぎ(小口切り)……………適量

《作り方》

- ① 容器(鍋またはボウル)に、高野豆腐がひたひたになるくらいの量のぬるま湯を入れ、高野豆腐を入れてもどす。
- ② 高野豆腐がふっくらとするくらいまで浸したら、崩れないように手でギュ〜っとしっかり目に絞り、8等分する。
- ③ 別のボウルに、②を入れ、Aを合わせたものをかけて全体に染み込ませる。
- ④ ③を軽く絞り、ひとつずつ片栗粉をまぶしたら、サラダ油を入れたフライパンで焼き色がつくくらいまで焼く。
- ⑤ Bの調味料を合わせておき、③に入れて煮絡め、仕上げりにねぎを散らす。

揚げ焼きにする高野豆腐 もっちもちの食感が魅力です