

切干大根と高野豆腐の煮物

【材料：2人分】

切干大根 20g、高野豆腐 1/2枚、にんじん10g、水100cc、
砂糖大さじ1/2、しょうゆ大さじ1/2

作り方

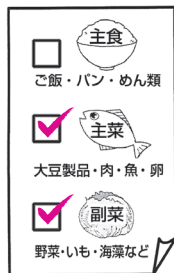
切干大根と高野豆腐は水(分量外)でもどしておく。

もどした高野豆腐を短冊に薄く切る。

ポリ袋にせん切りにしたにんじんと切干大根、高野豆腐、水を入れ、調味料を加えてポリ袋の口を結び、水を入れた鍋に入れてやわらかくなるまで加熱する。



高野豆腐は、すぐにもどせるものが多いので、記載されている扱い方をよく見て、ふだんから試しておくとう安心だよ



エネルギー量 69Kcal
食塩相当量 0.8g



高野豆腐の唐揚げ風

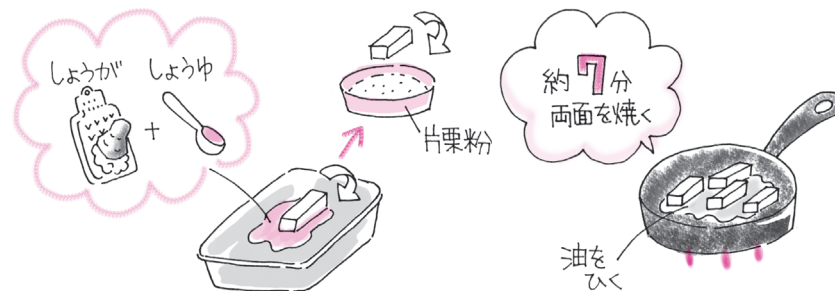
【材料：2人分】

高野豆腐2枚、片栗粉適宜、
しょうが1かけ、
しょうゆ大さじ2、
サラダ油大さじ1

作り方

高野豆腐を水でもどし、軽く水をきって8等分に切る。

しょうがをおろしてしょうゆに混ぜ、高野豆腐にからめ、片栗粉をつける。
油をひいたフライパンで約7分両面を焼く。



刻み昆布の煮付け

【材料：2人分】

刻み昆布 15g、にんじん 1/4本、ピーマン 1個、
水 200cc、ごま油少々、しょうゆ大さじ1、
みりん大さじ1

作り方

鍋にごま油をひき、水(分量外)でもどした刻み昆布とせん切りにしたにんじんを入れて炒める。

に調味料と水、ピーマンのせん切りを加え、水分がなくなるまで中火で煮る。

