

保育園の調理さんが考えた☆

おたすけ変身レシピ

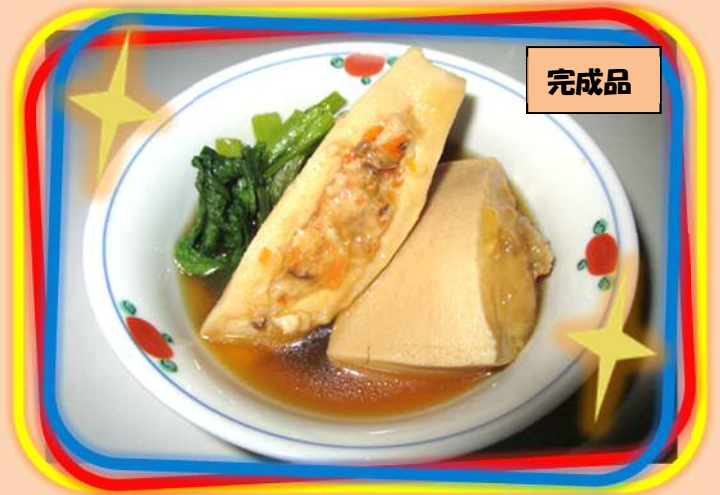


秋号では、栄養満点の“高野豆腐料理”をご紹介します♪
あまりお子さんに馴染みのない高野豆腐も、家族みんなが大好きなメニューに
大変身します。ぜひご家庭でお試してください！！

★高野豆腐の肉詰め★

【材料】

- ・高野豆腐…4枚
- ・鶏ひき肉…50g
- ・にんじん…1/3本
- ・干し椎茸…2つ
- ・塩…少々
- ・生姜…少々
- ・片栗粉…少々
- ・鰹だし…500cc
- ・薄口醤油…小さじ4
- ・さとう…大さじ1強



【作り方】

- ① お湯で戻した高野豆腐はよく水気を切って半分または三角になるように切り、包丁の先で側面に切れ目を入れる。
- ② 干し椎茸は洗って水で戻したらみじん切りにする。にんじんもみじん切りにする。
- ③ 鶏ひき肉にすりおろした生姜汁をかけて混ぜたら、②と塩を少々入れてよく混ぜる。
- ④ ①に③を詰め、表面に片栗粉をまぶす。
- ⑤ 鰹だしに薄口醤油とさとうを入れて沸騰させる。
- ⑥ ⑤に④を入れ、中火から弱火で20～30分間、落とし蓋をして煮詰めたらできあがり。

【調理過程】



材料



高野豆腐に切れ目を入れる



人参と椎茸をひき肉に混ぜて



落とし蓋をして煮詰めて完成



沸騰させただしに入れて



高野豆腐に具材を詰めたら

★高野豆腐のから揚げ★

【材料】

- 高野豆腐…4枚
- おろしにんにく…少々
- 醤油…小さじ4
- 片栗粉…少々
- 生姜…少々
- 揚げ油…適量



【作り方】

- ① お湯でもどした高野豆腐はよく水気を切って6等分位に切る、もしくは手で一口大にちぎる。
- ② 醤油、すりおろした生姜汁、おろしにんにくを混ぜ合わせたものに①を浸し、崩れないように手のひらで軽く押して高野豆腐全体に味をなじませる。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、約180℃に熱した油できつね色になるまで揚げたらできあがり。

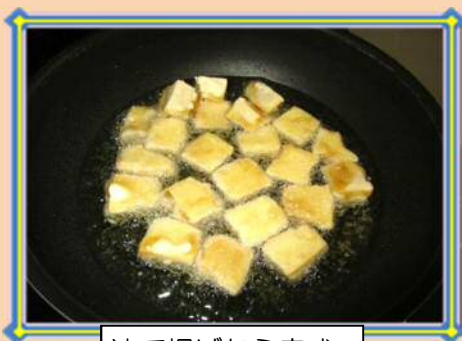
【調理過程】



材料



高野豆腐を切るまたはちぎる



油で揚げたら完成



高野豆腐に調味料を染み込ませて



～高野豆腐料理を作る上でのワンポイントアドバイス～

- ① 高野豆腐を戻す際は熱湯ではなく、ぬるま湯で戻しましょう。
- ② 高野豆腐を調理する際は味をしっかり染み込ませるために、よく水気を切ってから調理しましょう。