

おうちで

おすすめレシピ

● 手作り高野の含め煮

冷凍庫で簡単にできる高野豆腐。

ふんわりした食感なので、手作り感を味わえます。



材料 4人分

材料	分量	下ごしらえ、切り方など
豆腐(絹ごし)	1パック(350g)	パックのまま冷凍したものを解凍しておく。
かつお節だし	300cc	(A)
淡口しょうゆ	おお 大さじ3	
砂糖	おお 大さじ3	
みりん	おお 大さじ2	

* 手作り高野の作り方 *

- ① 豆腐は、パックのまま、冷凍庫に入れ、凍らせる。(1~2日でよい)
- ② 凍った豆腐を、冷蔵庫にうつし、解凍して調理する。



* かつお節だしの作り方 *

- ① なべで、水を約350ccを沸かす。
- ② 沸騰したら火を止めてかつお節を入れ、もう一度弱火で火にかける。
- ③ 再び沸騰後、火を止め、かつお節がしずんだら、こしてだしをとる。

《含め煮の作り方》

- 1 なべに、だしとAの調味料を入れ、煮立たせる。
- 2 手作り高野豆腐は、少し押さえて水を切り、食べやすい大きさに切る。
- 3 ①の鍋に高野豆腐を入れ、弱火でコトコト約15分ほど煮て、味が染みたら出来上がり。

