

NKまつえ上乃木保育園 おすすめレシピ

○高野豆腐のオランダ煮 (子ども1人分)



油	3g
高野豆腐	8g
片栗粉	3g
かつおだし汁	45g
砂糖	1g
しょうゆ	1.5g
みりん	1g

1. 凍り豆腐はぬるま湯につけ、戻す。
2. 1をよく絞り、1. 5cm角程度に切り、片栗粉をまぶす。
3. 2を油で揚げる。
4. 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆ、みりんを合わせる。
5. 4に3を入れ、弱火にかけ混ぜ合わせる。

高野豆腐を揚げることで風味が増し
煮るとだしにとろみもついて食べやすいです。

