

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

1. 凍り豆腐はぬるま湯につけ、戻す。
2. 1をよく絞り、1.5 cm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。

