



## 11月 食セミナーレシピ



### 【 高野豆腐と根菜の煮物 】 (1人分あたり 259kcal 塩分 1.4g)

(材料 4人分)

高野豆腐	3個
片栗粉	適量
サラダ油	適量
ごぼう	80g
人参	100g
さつまいも	280g
れんこん	80g
水	2カップ
濃口醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
酢	大さじ1

☆

<作り方>

- ① 高野豆腐はぬるま湯でもどし、流水でよくもみ、水気を切って4等分に切る。
- ② ごぼうはななめにうす切りにする。人参とさつまいもは5mmの厚さの輪切りに切る。れんこんは5mmの厚さに切り、酢を入れた水から下茹でする。
- ③ 鍋に☆を入れ、野菜を入れ弱火で5～6分煮る。
- ④ 高野豆腐に片栗粉を薄くまぶし、フライパンに高野豆腐の半分くらいの深さになるくらいまでの油を入れ熱し、高野豆腐を入れ表面を揚げる。
- ⑤ 高野豆腐を③に加え、さらに5～6分煮て出来上がり。



### 【 ほうれん草の白和え 】 (1人分あたり 78kcal 塩分 0.6g)

(材料 4人分)

木綿豆腐	200g
ほうれん草	100g
人参	30g
しめじ	30g
砂糖	大さじ1
濃口醤油	大さじ1
すりごま	大さじ1.5

<作り方>

- ① 豆腐は重しを置いて、水切りする。ほうれん草は茹でて3cmの長さに切り、水気をしぼる。人参は小さい目の拍子切り、しめじは小房に分けて、茹でて水気を切っておく。
- ② すり鉢でごまをすり、砂糖、醤油、豆腐を入れよく混ぜる。
- ③ 野菜を入れて和える。



### 【 大根と柿の酢の物 】 (1人分あたり 44kcal 塩分 0.9g)

(材料 4人分)

大根	180g
柿	100g
すし酢	大さじ4

<作り方>

- ① 大根と柿を細い千切りにする。
- ② すし酢をかけて20分ほど漬ける。



Point!

高野豆腐のトロとしたやさしい食感と噛み応えのある根菜のバランスが楽しい1品。片栗粉は薄くし、油をよく切ってから煮るのがポイント☆

高野豆腐はやや固めの木綿豆腐を凍らせて熟成させたうえで乾燥させたもので、たんぱく質をはじめとする栄養成分が凝縮されているので栄養満点。乾物なので保存がききますが、6か月を目安に使い切りましょう。