

《主菜》高野豆腐揚げ煮



伝統食材「高野豆腐」を使ったレシピ。揚げると食感が変わりうま味もアップ！

▶材料（4人分）

だし用かつお節	6g
（または顆粒だしの素	小さじ1）
水	250cc
干し椎茸	4枚
人参	1/2本
大根	3~4cm
いんげん	4本
高野豆腐	70g（7×4cm4枚位）
片栗粉・揚げ油	適量
鶏もも肉	50g
★三温糖	大さじ2
★みりん	小さじ1
★酒	小さじ1
★しょうゆ	大さじ2

▶作り方

- ① かつお節と水でだしをとり、そのだしを使って、干し椎茸を戻す。
- ② 人参・大根は小さめの乱切りにして、①の椎茸も大きさをそろえて切る。いんげんは、さっとゆでて、約2cmに切る。
- ③ 高野豆腐をぬるま湯で戻し、さいの目に切り、水気を絞る。片栗粉をまぶし、180℃位でカラリとするように揚げる。
- ④ ①のだし汁と★の調味料を入れ、煮立ったら鶏肉、大根、人参、椎茸の順に入れていく。
- ⑤ すべての材料が煮えたら、③とゆでたいんげんを加える。