

高野豆腐のうま煮

《材 料》 4人分

高野豆腐(4丁) …	40 g
鶏もも肉 ……	50 g
玉ねぎ ……	200 g
にんじん ……	40 g
しめじ ……	20 g
こんにゃく ……	60 g
じゃがいも ……	210 g
さとう ……	大さじ1
酒 ……	小さじ1
しょうゆ ……	大さじ1.5
みりん ……	小さじ1
なたね油 ……	適量

《作り方》

- ① 高野豆腐は戻しておく。
- ② 玉ねぎは短冊切り、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは色紙切り、じゃがいもは一口大に切る。鶏肉は1.5 cm角に切る。
- ③ 油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④ 玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ⑤ しめじ、こんにゃく、じゃがいもを炒め、ひたひたの水を入れて煮る。
- ⑥ 調味料を入れる。
- ⑦ 高野豆腐を入れて煮、味を含ませる。

高野豆腐は昔の人々の知恵
がつまった伝統食品。栄養も
ぎゅっとつまっています。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター