



我が家の味自慢リレー



高野豆腐のいんろう煮



紹介者

鴻巣市食生活改善推進員協議会
吹上支部 山川 順子 さん

材料（4人分）

- 高野豆腐 …………… 4枚
- 鶏ひき肉 …………… 150g
- ① {
 - 人参 …………… 65g
 - 生姜 …………… 10g
 - 椎茸 …………… 2枚
 - 長ねぎ …………… 50g
- ② {
 - 醤油 …………… 大さじ2
 - 砂糖 …………… 大さじ2
 - 塩 …………… 少々
- ③ {
 - だし汁 …………… 2.5カップ
 - 醤油 …………… 大さじ1と1/2
 - 砂糖 …………… 大さじ1と1/2
- 【つけ合わせ】
- 小松菜 …………… 1/2束
- 人参 …………… 1本

作り方

- (1) 高野豆腐は、ぬるま湯につけ戻しておく。
- (2) ①をすべてみじん切りにする。
- (3) 鶏ひき肉に(2)と②を混ぜよく練る。
- (4) 高野豆腐をしぼり、側面の中央に端まで切り落とさないように切り目を入れ、(3)を両側からつめる。③を煮立て、高野豆腐を並べ、中火で10～15分煮る。
- (5) 小松菜は、茹でて切りそろえておく。
- (6) つけ合わせの人参は、花形に切り茹でる。
- (7) 高野豆腐を鍋から出し、三角に切り器に盛り付け、小松菜・人参を添える。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「主菜」です。



1人分の栄養価

- エネルギー …… 204kcal
- 炭水化物 …… 14.1g
- タンパク質 …… 17.8g
- 脂質 …… 8.5g
- 塩分 …… 2.6g