



凍り豆腐の オランダ煮

「オランダ煮」とは、江戸時代、長崎県を経由して伝わった西洋の調理法という意味で、材料を油で揚げってから、しょうゆ、みりん、だし汁等で煮含めます。

凍り豆腐の食感が苦手な方でも、油で揚げってから煮含めることでもっちりとした食感が楽しめます。



● 材料(4人分)

・凍り豆腐	2枚	・だし汁	1カップ
・片栗粉	大さじ1	・砂糖	小さじ2
・揚げ油	適量	・醤油	小さじ2
・干しいたけ	2枚	・みりん	小さじ2
・人参	中1/4本	・塩	小さじ1/4
・小松菜	1/4束		

● 作り方

- ①凍り豆腐と干しいたけは戻しておく
- ②凍り豆腐は、水気を絞り、一口大に切る
- ③干しいたけ、人参、小松菜は食べやすい大きさに切る
- ④凍り豆腐に片栗粉をまぶし、カラッと揚げる
- ⑤なべにだし汁と③、砂糖・醤油・みりん・塩を加えて煮る
- ⑥⑤に④の凍り豆腐を入れて弱火で煮汁をじっくりしみこませたら完成

1人分 ◎エネルギー73kcal ◎食塩相当量0.6g ◎たんぱく質3.6g

監修：保育課（栄養士）

Art & Culture

鴻巣市文化団体連合会に加盟する団体の作品を紹介します。

— 鴻巣華道協会 — (華道)



古流華栄会
三宅 理恵



草月流
杉本 梅芳



草月流
江副 虹草

— 粘土クラフト — (手芸)



フラワーリング
渡辺 仁美