

乾物を有効活用！ 高野豆腐のオランダ煮

6月15日の給食試食会で提供したメニューです。高野豆腐は栄養価も高く、日持ちもする食材ですが活用方法に悩むことはありませんか？一度揚げてから煮るととってもジューシーな仕上がりに☆



【5～6人分】

※作りやすい分量です

- ・高野豆腐…4枚(60g)
- ・片栗粉…大さじ2(18g)
- ・揚げ油…適宜

①

- ・だし汁…300ml
- ・しょうゆ…小さじ2(12g)
- ・みりん…小さじ1強(7g)
- ・砂糖…大さじ2/3(8g)

★オランダ煮とは…

食材を油で揚げたり炒めた後に、しょうゆ、みりん、だしなどの調味料で煮て味付けた料理です。

【下準備】

- ・①の調味料を袋に合わせて計っておく。

【作り方】

- ①高野豆腐はぬるま湯につけ、戻す。
よく絞り、1.5cm程度にカットする。

一口大程度にカットし、調理後にキッチンはさみで食べやすくカットしても◎

- ②片栗粉の入った袋に①を入れ、袋を振って片栗粉をまんべんなく絡ませる。
- ③②を油で揚げる。
- ④鍋に①の調味料と③を入れ、中火～弱火で加熱し、時折混ぜる。
煮汁が少なくなってきたら味をみて完成！