



だししみしみ 高野豆腐

鮮やかな彩り～絹さやレシピ③

だししみしみ高野豆腐

材 料 (2人分)

高野豆腐…………… 2個
絹さや…………… 8さや
にんじん…………… 70g
しいたけ…………… 4枚
★だし汁…………… 300cc
※本格・万能だしパック使用
★しょうゆ…………… 大さじ1
★みりん・酒…………… 各大さじ2
★砂糖…………… 小さじ1
★塩…………… 小さじ1/4

- 1 高野豆腐を水に入れて戻しておく。戻ったら4等分にし、しっかりと水気をきる。
- 2 絹さやはヘタと筋を取る。にんじんは皮をむき、5mm幅の輪切りに。しいたけは石づきを取り半分に切る(小さい場合はそのまま)
- 3 小さめの鍋に★を入れ、よく混ぜて中火にかけ、高野豆腐を入れて落とし蓋をし、弱火で5分ほど煮る。
- 4 ③ににんじんとしいたけを入れて、落とし蓋をして10分ほど煮る。絹さやを入れて落とし蓋をして1分ほど煮て、味を調えて粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。冷めたら器に盛りつけてできあがり♪

コツ・ポイント

- 冷めることで味がしみるので、冷ましてから食べるのがオススメです。
- 干しいたけを使い、その戻し汁をだし汁加えることもオススメです。
- お好みの味に調整してください。
- 絹さやは煮すぎると色が悪くなるので、最後に1分ほど煮る。