



## 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り。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で)
- 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、落し蓋をして10分ほど煮る。絹さやを入れて落し蓋をして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。