

乾物を使用したレシピ

ぱさぱさの高野豆腐もしっとり

「高野豆腐のなめらか煮」



材料と分量（2人分）

高野豆腐（1枚タイプ）	2枚
白だし	大さじ2
砂糖	大さじ1
水	200cc（ひたひたになる程度）
重曹	ふたつまみ程度

つくりかた

- ①高野豆腐は水でしっかり戻して、一口大に切る。
- ②鍋に水、白だしと砂糖、高野豆腐を入れ5分程度煮る。弱火にして重曹を加える。
- ③クッキングシートなどで落し蓋をし、弱い沸騰が続く程度の火加減で約10分煮含める
- ④箸ですっと切れるようになればできあがり。

ポイント

- ★重曹を入れた後は弱火で煮含めましょう。強火でぐつぐつ煮ると高野豆腐がくずれてきます。
- ★白だしがない時は薄めた麺つゆでも代用できます。

当クリニックでは
管理栄養士による
訪問栄養指導が可能です

医療法人社団静実会
ないとうクリニック
管理栄養士 伊藤 清世
TEL：281-5490