



# 高野豆腐と挽肉の煮物

40分

肉のうまみがしみた煮物です！ご家庭で作りやすいようにしました♪



## ☆この日の献立☆

- ・ごはん
- ・高野豆腐と挽肉の煮物
- ・即席漬
- ・みそ汁
- ・メロン
- ・お茶

パサついて食べにくい高野豆腐も、お肉と一緒に合わせることでしっとり食べやすくなります。

## 材料

## 作りやすい分量

高野豆腐	板のもの2枚
豚挽肉	200g
人参	5cmくらい
干し椎茸	1枚
片栗粉	小さじ1
塩	少々
だし汁	400cc
醤油	大さじ1 1/2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1

## 作り方

- ① 高野豆腐を50℃くらいのぬるま湯で戻し、水分を軽く絞ったら5～7mmの角切りにしておく。
- ② 人参と戻した干し椎茸をみじん切りにする。
- ③ 豚挽肉に①、②、片栗粉、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③を8等分にして団子状に丸める。
- ⑤ 鍋にだし汁に醤油、みりん、砂糖を合わせて煮たさせる。
- ⑥ ⑤に④を入れ、落とし蓋をして15分程煮る。



\*味付けはお好みで加減して下さい。団子の大きさによって煮る時間が変わりますので火の通りを確認してくださいね！

イメージ図



社会福祉法人  
聖隷福祉事業団  
Seirei Social Welfare Community