



ちょっと お料理

さんべい 輝枝ニュース 19号 掲載

● 高野豆腐の肉詰めときめさやの煮物付き ●

(浪花町在住 市川 歌子さん)

✂✂✂✂✂ 材 料 (4人分) ✂✂✂✂✂



✂✂✂✂✂ 煮物用だし汁 ✂✂✂✂✂



🍳 作り方 🍳

1. 高野豆腐を10分位お湯で戻し、水につけ両手にはさんで、水気を絞る。2～3回繰り返して白い水が出なくなるまで絞る。
2. にんじん、きくらげ、長いも、をすりおろし。鶏ひき肉に白味噌を加えてフードプロセッサー又はすり鉢でする。これをボールに取り出して4等分にする。高野豆腐の水を軽く絞り横長に置き、厚みの中央に、小さめに包丁を入れて両端を1.5センチ残して切れ目を入れて、すりすりおろしたものをスプーンで1/4量ずつ詰めて、だし汁調味料で強火で煮立て、ペーパータオルで蓋をし弱火で30分位煮る。
3. 煮あがったら煮汁につけたまま、さまして味を含ませる。
4. きめさやは洗って、さっと30～40秒位ゆで、水気を切り高野豆腐の煮汁の中に20～30分位置いて味を含ませる。
5. 高野豆腐を四角に切りきめさやを添える。

もとも