

## 高野豆腐のはさみ煮

(1月)

| 材料     | 4人分    | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 高野豆腐   | 4個     | ① 高野豆腐はぬるま湯でもどしておく。干し椎茸も戻してみじん切り、人参もみじん切りにする。ブロッコリーは小房に切り分けておく。<br>② 高野豆腐は、絞って斜め切りにし、切り口を包丁で袋状に開く。<br>③ ボウルに鶏ひき肉と、干し椎茸、人参、卵を合わせ、よく混ぜ、高野豆腐につめる。<br>④ 鍋にだし汁、砂糖、みりん、薄口醤油、塩を入れて煮立て、高野豆腐を入れて落とし蓋をして中火で10分程度煮て味を含ませる。残りの煮汁でブロッコリーをひと煮立ちさせる。<br>⑤ 高野豆腐を半分に切り、ブロッコリーと共に盛り付ける。 |
| 鶏ひき肉   | 170g   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 干し椎茸   | 2枚     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 人参     | 20g    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 卵      | 1/2個   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| だし汁    | 3カップ   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 砂糖     | 大さじ2   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| みりん    | 大さじ1.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 薄口醤油   | 〃      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 塩      | 小さじ1/3 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ブロッコリー | 120g   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## おろし和え

(1月)

| 材料    | 4人分  | 作り方                                                                                                                       |
|-------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 大根おろし | 300g | ① 大根はすりおろしておく。<br>② 昆布大豆と黒豆の煮豆は、甘味を少し抜くために水に15分くらいつける。きゅうりは1cm角に切って、軽く塩をして絞る。<br>③ ボウルに砂糖、塩、酢を混ぜ合わせて、大根おろし、豆ときゅうりを加えて和える。 |
| 昆布大豆煮 | 60g  |                                                                                                                           |
| 黒豆煮   | 〃    |                                                                                                                           |
| きゅうり  | 100g |                                                                                                                           |
| 酢     | 大さじ2 |                                                                                                                           |
| 砂糖    | 小さじ2 |                                                                                                                           |
| 塩     | 少々   |                                                                                                                           |

