

給食のレシピを紹介

## 高野豆腐のそぼろ煮



4人分 (大人2人・子ども2人分)

### 《材料》

- |          |        |        |        |
|----------|--------|--------|--------|
| ◆ 高野豆腐   | 3枚     | ◆ 砂糖   | 大さじ1/2 |
| ◆ かつおだし汁 | 130ml  | ◆ みりん  | 大さじ1/2 |
| ◆ 鶏ひき肉   | 80g    | ◆ (片栗粉 | 大さじ1/2 |
| ◆ しょうゆ   | 大さじ1/2 | 水      | 小さじ2   |

### 《作り方》

1. 高野豆腐は、ぬるま湯で戻して、角切りにする。
2. フライパンに油を熱し、ひき肉を炒めてだし汁と調味料を入れたあと、高野豆腐を加えて煮る。
3. 水溶き片栗粉でとろみをつける。