

高野豆腐の肉詰め

高野豆腐に詰める肉だねの材料によって様々なバリエーションが楽しめます。
 豚ひき肉や牛ひき肉にしたり、中華風の味付けにしても美味しくいただけます。
 れんこんやごぼうを加えて食感に変化をつけるのもオススメです。



材料(2人分)

- 高野豆腐(1枚20g程度のもの) 4枚
- 鶏ひき肉 100g
- にんじん 20g
- A 青ねぎ 20g
- おろししょうが 小さじ1杯
- 干しいたけ 2枚
- しいたけのもどし汁 100ml
- 水 150ml
- B しょうゆ 大さじ1杯
- 酒 大さじ1杯
- みりん 大さじ1杯
- 砂糖 小さじ1杯
- オクラ(板ずり用 塩少々) 2本
- にんじん(型抜き用) 2枚

作り方

- ① にんじんは粗いみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 干しいたけは水でもどし、粗いみじん切りにする。
(もどし汁は⑤で使うのでとっておく)
- ③ 高野豆腐はもどして水気をきり、2等分してから切込みを入れて詰め物が出来るようにする。
- ④ ボウルにAを入れてよく混ぜ、2等分にして③に詰める。
- ⑤ 鍋にBを入れて煮立て、④を入れて蓋をし、弱火で8分煮た後、裏返して8分煮る。
- ⑥ オクラは塩で板ずりし、ガクとヘタを取ってゆでる。
にんじんは型抜きをしてゆでる。
- ⑦ 器に⑤を盛り付け、煮汁をかけて⑥を添える。
(高野豆腐が大きければ食べやすい大きさにカットしてもよい)



1人分の栄養価

エネルギー	360kcal
たんぱく質	30.0g
脂質	19.7g
炭水化物	15.0g
食塩	1.8g
カルシウム	286mg
ビタミンD	0.4μg

豆知識

大豆が原料の高野豆腐(100g)には、牛乳(100ml)の約1.5倍のカルシウムが含まれています。高野豆腐を1日1枚食べると、脂質代謝や糖尿病の改善効果があるといわれています。

