



高野煮



昔から保存食として知られる高野豆腐は大豆から作られているため、たんぱく質が豊富です。高野煮は低脂肪、高たんぱくなヘルシーな煮物料理です。お肉や野菜と一緒に煮ることで、高野豆腐に旨味がしみこみます。



ポイント



鎌谷特別市民
ガーヤもん

【1人分の栄養価】

エネルギー：89kcal

タンパク質：6.0g

塩分：1.1g

高野豆腐をしっかりと水で戻してからよく水を絞っておくことで、味がしみこみやすくなります。



作り方



- 1 鶏もも肉、鶏胸肉は小さめの一口大に切る。
- 2 人参、大根は5mmのいちよう切りにする。ごぼうは4mmの小口切りにし、水につけてアク抜きする。
- 3 板こんにゃくは5mmの色紙切りにして下茹でする。
- 4 さやいんげんはすじを取り、3cm長さに切って茹でておく。
- 5 高野豆腐はしっかりと水で戻したらよく絞り、さいの目切りにする。
- 6 鍋に人参、大根、ごぼう、水を加えて煮る。
- 7 ひと煮立ちしたら鶏肉、こんにゃくと◆の調味料を加え、柔らかくなるまで煮る。
- 8 高野豆腐を入れよく煮含め、さやいんげんを加える。

材料	4人分
鶏もも肉	25g
鶏胸肉	25g
人参	60g
大根	140g
ごぼう	30g
板こんにゃく	60g
さやいんげん	15g
高野豆腐	25g
水	適量
◆醤油	大さじ1と2/3
◆砂糖	大さじ1
◆みりん	小さじ1弱

ご家庭で作る際は水や調味料の量をお好みで調節してください。