

高野豆腐の五目挟み煮

大人の料理

初期 (1~3ヶ月)

中期 (4~6ヶ月)

後期 (7~1ヶ月)



Point

和風顆粒だしを使ってもOKです。

※離乳食には使えません。

材料

高野豆腐(大きいもの)	3枚
きぬさや・にんじん	15g
しいたけ・長ねぎ	15g
★鶏ひき肉	75g
★しょうゆ	小さじ2/3
★酒	小さじ1
◎しょうゆ	小さじ2
◎砂糖	小さじ1
◎だし汁	250ml
◎おろししょうが	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

Cooking Instructions

- ① 水戻しした高野豆腐を半分の大きさに切り、袋状になるように切り込みを入れます。
- ② 野菜を全てみじん切りにします。
- ③ ②と★をボウルに入れ、混ぜ合わせます。
- ④ ①に③を詰めます。
- ⑤ 鍋に◎を入れ、中火でひと煮立ちさせます。④を入れ、落とし蓋をして弱火で15分ほど煮込んだら、④だけ皿に盛り付けます。
- ⑥ 煮汁に水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。皿に盛り付けた④にかけて完成。