

副食

高野豆腐のオランダ煮

[1人分] エネルギー：256kcal 塩分：1.2g



材料 [6人分]

- 高野豆腐：6枚
- 片栗粉：大さじ3
- 油：大さじ6
- にんじん：120g
- かぶの葉：150g

【A】

- 昆布だし：600ml
- 砂糖：大さじ2
- みりん：大さじ2
- 醤油：大さじ2
- 塩：少々

- 糸唐辛子：適量

作り方

1

高野豆腐はたっぷりの熱湯に浸して戻し、両手ではさんで水気を絞ります。4等分に切り、片栗粉をまぶします。

2

にんじんは厚めの輪切りにし、かぶの葉は3cmくらいの長さに切ります。

3

フライパンに油を入れ弱めの中火にかけます。高野豆腐を並べ、すぐに裏返して油を全面にいきわたらせます。3分ほど焼くと外側がカリッとします。

4

鍋に【A】を合わせ、にんじんと"3"を入れて火にかけます。煮立ったら弱火にし、蓋をして10分ほど煮ます。かぶの葉を加え、さらに2分煮ます。

5

器に盛り、糸唐辛子を乗せます。

【ワンポイントアドバイス】

オランダ煮とは、食材を油で揚げたり炒めた後に、醤油、みりん、だし汁などの調味料で煮て味付けた料理です。唐辛子を加えて煮ることも多く、甘辛い味付けが特徴です。

●レシピ監修：エコロッキングスクール認定講師 的野恵子