

とろ〜り!

# 「高野豆腐のオランダ煮」

## 《 材料 (4人分) 》

- 高野豆腐 3枚
  - だし汁 300cc
  - 砂糖 小さじ2杯
  - 片栗粉 適量
  - しょうゆ 大さじ1杯
  - みりん 小さじ2杯
  - 揚げ油 適量
- } A



パサパサしがちな高野豆腐が、  
絹ごし豆腐のようにやわらかに!!

\* 噛む力が弱い方におすすめです。

\* 飲み込む力が弱い方は硬さの調整が必要な場合がありますので、個別にご相談ください!

【1人分 : エネルギー 120kcal たんぱく質 6.5g 塩分 0.9g】



©WANPUG

## 《 作り方 》

1



高野豆腐は水で戻し、水気を絞って半分~四等分に切ります。

2



①に片栗粉をまぶします。

3



②を180℃程度の油で揚げます。

4



鍋にAを入れて火にかけ、③を入れて煮込みます。

5



煮汁にトロミが付いてきたら、出来上がり。

お好みのお野菜やおろし生姜を添えてどうぞ。