

## 「高野豆腐のはさみ煮」

### <主な材料・2人分>

高野豆腐	2枚
海老	5尾
片栗粉	小さじ1
塩	小さじ1/3
酒	小さじ1
生椎茸	2枚
だし汁	200cc
薄口醤油	25cc
みりん	25cc
おろししょうが	適量
水溶き片栗粉	適量



### <作り方>

- ① 高野豆腐は水で戻し、押し洗いして水気を絞る。厚みが半分になるように切る。
- ② 海老は殻を剥き、頭と足を取り、背わたを除く。包丁の背で細かく叩いて粗いすり身状にする。そこに塩、片栗粉、酒を加えて混ぜる。
- ③ 高野豆腐にえびを半量ずつサンドするようにはさむ。
- ④ 耐熱皿に③を並べラップをし、電子レンジ（600W）で7分程加熱する。
- ⑤ 鍋にだし汁、薄口醤油、みりんを合わせ、椎茸を煮る。
- ⑥ ④を⑤の鍋に加え、1分程煮て味をしみ込ませる。
- ⑦ 器に高野豆腐のみを盛りつける。
- ⑧ 残った汁に水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんを作り、盛り付けた高野豆腐にかける。最後に椎茸を添え、おろし生姜をのせる。

### (1人分)

エネルギー 178kcal 蛋白質 18.1g 塩分 2.4g