

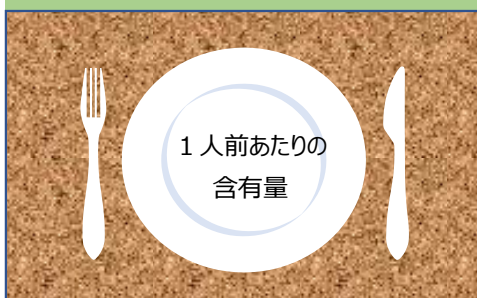


## 高野豆腐の田楽風

2024/3/22

材料	10	人前	調味料		
高野豆腐	50	g	めんつゆ	大さじ	2
水	200	cc	砂糖	大さじ	2
			赤みそ	大さじ	1
			みりん	大さじ	1

## 栄養成分表



45

Kcal  
エネルギー

0

ミリグラム  
コレステロール

3.9

グラム  
炭水化物

0.6

グラム  
食塩相当量

## 作り方

- ① 高野豆腐は水に浸けてもどし、水気を絞ったら田楽風の大きさに切る
- ② 鍋に水・めんつゆ・砂糖を沸騰させてから高野豆腐を入れて15分弱火で煮含める
- ③ 赤みそとみりんをボールに合わせておく
- ④ 高野豆腐に③を加え全体に良く絡めてから再び火に掛けて水分を飛ばすように炒める
- ⑤ 串をさして盛り付ける