



高野豆腐の含め煮（副菜）

1人分栄養価
エネルギー 66kcal
食塩相当量 0.5g



【材料1人分】

- | | |
|---------------|----------------|
| ●高野豆腐(サイコロ状) | 3個(約9g) |
| ●干し椎茸(乾・スライス) | 2g(*5~6倍→約10g) |
| ●砂糖 | 小さじ1 |
| ●薄口しょう油 | 小さじ1/2 |
| ●水 | 50ml |

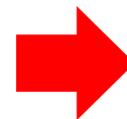
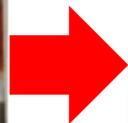
【作り方】

1. ポリ袋に全ての材料を入れ、袋の空気を抜きながら高い位置で固く結ぶ。
2. 沸騰した湯に1.を入れ、蓋をして中火で10分加熱する。

ステップ1

ステップ2

ステップ3



Memo

○干しシイタケの旨みを活かすことで、少ない調味料で美味しさアップ！減塩にも繋がります。

●災害時に不足しやすいたんぱく質（アミノ酸）が豊富で疲労回復や免疫力を高める効果があります。

