

奈良の郷土料理

高野の粉の煮物



エネルギー
75kcal (1人分)

材料 (1人分)

(食材)	(分量)
・ 高野の粉	7 g
・ 豚ミンチ	10 g
・ 酒	0.6 g
・ にんじん	10 g
・ 青ねぎ	1.5 g
・ 砂糖	2.3 g
・ 濃口しょうゆ	1.6 g
・ みりん	0.6 g
・ 薄口しょうゆ	1.7 g
・ うるめ節	1 g
・ 水	35 g

作り方

1. 具材を切る。
にんじん…せん切り
青ねぎ…小口切り
2. 鍋にうるめ節と水を入れて火にかけ、だしをとる。
3. 鍋を熱してミンチ肉を炒め余分な油を取り除き、酒を入れる。にんじんを加え、さらに炒め、だし汁と調味料を入れて煮る。
4. 高野の粉を入れ、こげないように気をつけながら煮含め、味を調える。青ねぎを入れて、仕上げる。

ひとことメモ

高野の粉は、高野豆腐を製造する際に出る細かい粉末や切りくずのことです。高野の粉を入れると焦げやすくなりますので、混ぜながら煮含めてください。

