

高野豆腐とえびの含め煮



【材料】4人分

- えび・・・80g
- 清酒・・・4g
- 高野豆腐・・・32g
- たまねぎ・・・96g
- にんじん・・・60g
- 乾しいたけ・・・3g
- グリンピース（冷凍）・・・12g
- 植物油・・・4g
- しいたけのもどし汁と
 かつおだし・・・108g
- かつお節（だし用）・・・2.8g
- 砂糖・・・7g
- 濃口醤油・・・11g
- オイスターソース・・・4g

【下処理】

- えび…清酒をふりかけて火を通し、小さく切る
- かつお節（だし用）…沸騰した湯を弱火にし、沸騰をおさえた後、かつお節を入れる。沈んだら取り出す
- 高野豆腐…もどし、水気を絞り、角切り
- たまねぎ…角切り
- にんじん…いちょう切り
- 乾しいたけ…水洗いし、ゴミを取り除き、もどして、石づきを取り、小さめの角切り
 （もどし汁は、かつおだしと合わせて使用する）

【作り方】

- ① 植物油を熱し、にんじん、たまねぎ、しいたけを炒め、えび、だし汁を入れ、砂糖、こいくちしょうゆで調味し煮る。
- ② 高野豆腐を入れ、煮込む。
- ③ グリンピースを入れ、火を通す。



米粉の豆乳蒸しパン

【材料】（4人分）

- 米粉・・・80g
- ベーキングパウダー・・・2g
- 豆乳・・・80g
- 黒砂糖・・・26g
- 植物油・・・16g
- 干しぶどう・・・12g

【下処理】

- 米粉
 - ベーキングパウダー
 - 黒砂糖
- } 合わせてふるう

【作り方】

- ① 粉類と豆乳、植物油を混ぜ合わせる。
- ② 上からレーズンをちらして蒸し器で12分位蒸す。

