栄養満点な高野豆腐
を使ったレシピ

高野豆腐鶏そぼろ丼

＜材料＞　大人２人子ども２人分

▲鶏ひき肉	100ｇ
▲高野豆腐	１枚（粗みじん切り）
▲油	適量
○酒	５ｇ（小さじ１）
○砂糖	５ｇ（大さじ１/2）
○醤油	８ｇ（大さじ1/2弱）
○水	50cc

＜作り方＞
①▲を炒める
②火が通ったら、○を加え、味付けする
③水気が飛ぶまで煮詰める
④お好みで、下茹でしたほうれん草や、いんげんを加える
⑤ごはんに乗せて食べてください

煮るだけではなく、色々な使い方が出来る高野豆腐。
粗みじん切りにして、ハンバーグや焼売に入れたり、水で戻して、拍子切りにして粉をまぶし、揚げて砂糖をかけても美味しいですよ。

豆乳を使って
手軽にできる

ちゃんぽん麺

＜材料＞　大人2人子ども2人

豚肉	150ｇ
キャベツ	1/8個（ざく切り）
人参	1/4本（短冊切り）
もやし	1/2PK
油	適量
○醤油	15ｇ（小さじ2強）
○砂糖	４ｇ（小さじ1強）
○塩	少々
○水	400cc
○中華だし	６ｇ（小さじ2）
豆乳	80ｃｃ
ごま油	適量

＜作り方＞
①肉、野菜類を炒める
②分量の水を加えて煮る
③火が通ったら、味付けする
④仕上げに、豆乳、ごま油を加える
⑤茹でた中華麺にかけて完成

豆乳は最後に加えましょう
野菜類はお好きな野菜を入れてください