



朝9時までに食べる → 1日ジャキッ!

めざましごはん

🕒 **カンタンレシピ** No.09

副菜

## 高野豆腐の煮物

レシピ



主食 ごはん(200g)

主菜 目玉焼き

副菜 高野豆腐の煮物 <レシピ>

その他 かぶとかぶの葉のみそ汁

### 高野豆腐の煮物:材料

高野豆腐 …… 15g

ミックスビーンズ …… 50g  
水煮(大豆、赤えんどう豆、青えんどう豆)

水 …… 100cc

醤油 …… 大2

みりん …… 大2

砂糖 …… 少々

塩 …… 少々

### 高野豆腐の煮物:作り方

1. 鍋に水、醤油、みりん、高野豆腐を入れて火にかける。砂糖、塩を加えて調味する。
2. ミックスビーンズ水煮をサッと水洗いし、1に入れてさらに煮る。

※ 市販されているものの中には、下記のような手順をおこなうものがあります。

バットに高野豆腐を並べ湯をたっぷり注ぎ、浮き上がらないように適当な皿などをのせしばらくおきます。  
袋の戻し時間を参考にして、中心まで完全にやわらかくになったら、戻っているのて、てのひらで水気を押し出します。



1日の食事バランスを考えると、主菜といわれるおかずが多くごはんが少ない人が多いそうです。  
1日の食事バランスを保つためにも、ごはんを中心に3食きちんと食べましょう。