

## 高野豆腐丼

【材料】子ども2人 大人2人分

	ごはん	お好みの量			
	サラダ油	小さじ2	高野豆腐	2枚	
	玉ねぎ	1個	卵	3個	
	鶏ひき肉	120g	a {	片栗粉	小さじ2
	にんじん	1/3本		水	小さじ2
調味液	だし汁	240cc			
	砂糖	大さじ1			
	みりん	小さじ1			
	醤油	大さじ1			

【下処理・切り方】

玉ねぎ：5mm幅にスライス      にんじん：短冊切り又は千切り

高野豆腐：お湯で戻して水気を絞り、一口大に切る

【作り方】

- ①サラダ油で玉ねぎを炒め、しんなりしたら鶏ひき肉を加え、火が通るまで炒める。
- ②にんじん、調味液を入れ、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ③高野豆腐を入れ、味を煮含める。
- ④溶いた卵を回し入れ、卵とじにする。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器にご飯を盛り、具材をかける。

### 余った高野豆腐でもう一品！

余りがちな高野豆腐ですが、保存がきき、淡泊な味のためどんな味付けにもよく合う便利な食材です。

少量なら細切りにしてかきたま汁や味噌汁の具材にするのがおすすめです。また、ひと手間掛けて唐揚げにするとボリューム感のあるおかずになります。