



令和8年7月「高野豆腐の中華煮」レシピ紹介

いつもは煮物やちらし寿司に使用する高野豆腐を中華風にアレンジしました。

大豆の栄養をぎゅっと閉じ込めた高野豆腐は中華風にしてもご飯がすすみ、おいしく食べることができます。人参、とうもろこし、グリーンピースの彩りが綺麗な料理です。大人はにんにくを炒める時にお好みで豆板醤を少し入れると更においしくなりますよ。

「高野豆腐の中華煮」

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	112Kcal
・たんぱく質	9.4g
・脂質	5.6g



・高野豆腐	32g	・片栗粉	2.4g
・豚肉	80g	・ごま油	0.8g
・塩こしょう	少々		
・酒	2.4g		
・にんにく	0.8g		
・なたね油	2g		
・人参	40g		
・玉ねぎ	100g		
・たけのこ水煮	40g		
・とうもろこし	24g		
・グリーンピース	12g		
・三温糖	4g	}	A
・しょう油	8.2g		
・鶏がらスープ	2.4g		
・オイスターソース	4g		
・水	24g		

《作り方》

1. 高野豆腐はお湯で戻して水気を切り、1.5cm角のサイコロ状に切る。
2. 豚肉は一口大に切る。
3. にんにくはみじん切り、人参、たけのこ水煮はいちよう切りにする。
4. 玉ねぎはくし形切りにする。
5. なたね油ににんにくを入れて炒める。
6. 香りが立ったら豚肉を加え、塩こしょう、酒を加える。
7. 人参、玉ねぎ、たけのこ水煮を加え炒める。
8. Aの調味料を入れる。
9. 高野豆腐を入れて煮込み、とうもろこし、グリーンピースを入れる。水分が少ない場合は水を足す。
10. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れて仕上げる。