# 高野豆腐のそぼろ煮

煮物

高野豆腐は、豆腐を凍結・乾燥させて作られたものです。鎌倉時代に和歌山県の高野山の僧侶によって作られた「凍り豆腐」がはじまりとされています。“畑の肉”ともいわれる大豆からできているため、たんぱく質が豊富に含まれます。また、木綿豆腐と比較するとカルシウムは約２．２倍、鉄は約１．７倍含まれます。成長期に必要な栄養素がとれる高野豆腐をご家庭でもお試しください。

**【材料／４人分（おとな）】**

- 豚ひき肉 ・・・・・・・・・・ １２０ｇ
- にんじん ・・・・・ 中１本（１１０ｇ）
- 干ししいたけ ・・・・・・・・・・ ３ｇ
- 水 ・・・・・・・・・・・・ １００mL
- たまねぎ ・・・ 中3／4個（１７５ｇ）
- 板こんにゃく ・・・ １／３枚（８０ｇ）
- ちくわ ・・・・・・ １～２本（４５ｇ）
- 高野豆腐（サイコロ） ・・・・・ ４５ｇ
- ★和風だしの素 ・・・・・・・ 小さじ２
- ★三温糖 ・・・・・・・・・・ 小さじ２
- ★しょうゆ ・・・・・・・・・・ 大さじ１
- ★みりん ・・・・・・・・・・ 小さじ１
- A
  - 片栗粉 ・ 大さじ１／２強（４．８ｇ）
  - とき水 ・・・・・ 大さじ１（１５ｇ）
- さやいんげん ・・・・・・・・・ ３０ｇ

**【作り方】**

① 材料の下ごしらえをする。
- にんじんは、５mm幅のいちょう切りにする。
- たまねぎは、５mm幅にスライスする。
- 板こんにゃくは、２ｃｍ幅にしてから５mm幅に切り、下茹でする。
- ちくわは、5mm幅に切る。
- さやいんげんは１ｃｍの長さに切る。
- 干ししいたけは水につけて戻し、3mm幅に切っておく。戻し汁はとっておく。
- 高野豆腐はぬるま湯につけて戻し、軽くしぼっておく。

② 鍋に豚ひき肉を入れて、ほぐしながらいためる。

③ 肉に火が通ったら、にんじん・干ししいたけ（もどし汁ごと使用）を加えて煮る。

④ たまねぎ・板こんにゃくを入れてひと煮たちしたら、★の調味料を加えて煮る。

⑤ 野菜に火が通ったら、ちくわ・高野豆腐・さやいんげんを入れ、さらに煮込む。

⑥ 火を止めて、Ａをよく混ぜて加え、再度加熱してとろみが付いたら出来上がり。

【１人当たりの栄養価　エネルギー　１７２kcal：たんぱく質　１４．５ｇ】