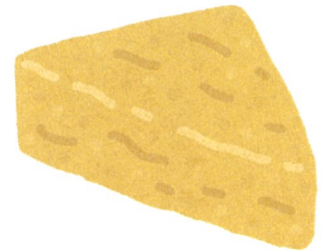


こうや豆腐 にももの
高野豆腐の煮物



《材料》

・高野豆腐	3枚	
・とりひき肉	100g	
・しいたけ	2枚	
・玉ねぎ	1/2	
・片栗粉	適量	
・醤油	適量	} 煮汁
・酒	適量	
・みりん	適量	



《作り方》

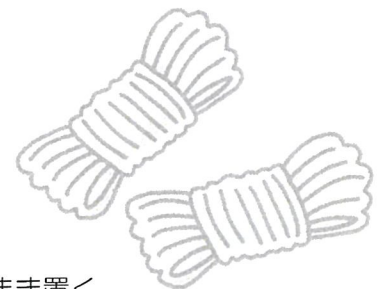
- (1) 高野豆腐を水でもどし、半分（三角）に切る。
- (2) 鶏ひき肉とみじん切りした玉ねぎ、細かく切ったしいたけを混ぜる。
- (3) 片栗粉を入れ、高野豆腐にはさみ入れ、煮汁を加え、味がしみこんだら完成♪

ひょう干し にももの
ひょう干しの煮物



《材料》

・ひょう干し	20g	
・ごぼう	80g	
・糸こんにゃく	半袋	
・油揚げ	2枚	
・醤油	大さじ2	} 煮汁
・だし汁	300cc	
・酒	大さじ1	
・みりん	大さじ1	
・砂糖	小さじ1	
・油	大さじ1	



《作り方》

- (1) ひょう干しを洗って、水から火にかけ煮立てる。火を止め、一晩そのまま置く。
- (2) (翌日) 2~3回水洗いしたひょう干しを、3cm位に切る。
- (3) 油を入れ、ひょう干し、油揚げ、糸こんにゃく、ごぼうを加え、少し炒め、煮汁を加え煮たら完成♪