

高野豆腐のチリソース煮

材料 2人分*

- 高野豆腐 3枚
- 小麦粉 大さじ1杯
- 油 大さじ1.5杯
- 玉葱 1/4個
- 料理酒 大さじ2杯
- おろし生姜 小さじ1/3杯
- おろしにんにく 小さじ1/3杯
- 砂糖 小さじ1杯
- 鶏ガラスープ素 小さじ1杯
- トマトケチャップ 大さじ2.5杯
- 豆板醤 小さじ1/3杯・水 60cc
- 刻みパセリ 少々



Merry
Christmas!



1人分 284 Kcal 塩分 1.2 g

作り方

1. 耐熱容器に高野豆腐とかぶる位の水を入れ、電子レンジ600Wで5分加熱する
2. 高野豆腐が柔らかくなったらそのまま冷まし、水気を絞って6等分に切る
3. 玉ねぎをみじん切りにしボウルに入れ、Aを合わせる
4. 高野豆腐に小麦粉をまぶし、油を引いたフライパンで全体に焼き色が付くまで焼く
5. 高野豆腐に焼き色が付いたら3を加え絡め、とろみがつくまで火を通す
6. 器に盛りパセリを散らして出来上がり♪



社会医療法人延山会 西成病院・栄養科 2020.12