

高野豆腐の太エビ挟み煮

材料	分量（4人分）	作り方
高野豆腐 【えびしんじょう】 太エビ ★みりん ★酒 ★卵白 ★塩 ☆だし汁（昆布） ☆砂糖 ☆みりん ☆しょう油 ☆かつお節 飾り人参 いんげん	4枚 100g 小1 小1 小2 ひとつまみ 600ml 大1 大3 大2 6g 5cm 4本	① 高野豆腐は芯がなくなるまで戻り、水気をよく絞って2等分にし、切れ込みを入れておく。 ② エビの殻をむき、背ワタを取ってよく洗い、水気を取る。 ③ フードプロセッサーに②と★を入れて回す。 ④ 厚目のナイロン袋に③を入れ、袋の先を切って高野豆腐の切り目の奥に差し込み、絞り入れる。 ※入れすぎると破れるので注意すること ⑤ 人参は7mmの厚みに切り、星形で抜いて茹でる。いんげんは筋を取って茹でる。 ⑥ 鍋に☆を入れて煮立てて、こしておく。 ⑦ 鍋に④を並べて、静かに⑥を入れ、落とし蓋をして上下ひっくり返しながらかき混ぜながら15分煮る。 煮上がり2分前に⑤を入れる。 ⑧ 深めの器に高野豆腐と人参、いんげんを盛り、煮汁を注ぐ。

＜ 1人分の栄養量 ＞	
エネルギー	182kcal
タンパク質	13.0g
脂質	5.8g
炭水化物	12.3g
塩分	1.1g