

みんなの大好きメニュー！

高野豆腐の甘酢あん

作 り 方

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎ・ピーマンは色紙切りにする。
- ② めるま湯に中華スープの素を溶かし、高野豆腐をもどす。
- ③ 鍋に炒め油を温めて、1の材料を火の通りにくい物から順に炒め、水・しょうゆ・砂糖・酢を加え、野菜に火が通ったら、火を止める。
- ④ ②の高野豆腐の水気を絞り、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤ ③に④を入れて加熱し、とろみが出てきたらできあがり。



材 料(4人分)

高野豆腐サイコロ	80g
中華スープの素	大さじ1/2
水(めるま湯)	1カップ
片栗粉	3/5カップ
揚げ油	適量
炒め油	適量
たまねぎ	1個
にんじん	1/5本
ピーマン	1個
しょうゆ	大さじ2強
砂糖	大さじ2・1/2
酢	大さじ1・1/2
水	大さじ2強