



材料

4人分

- 高野豆腐……………4個 (80g)
- A 干しいたけ……………4枚 (10g)
- 切干大根……………10g
- 細切り昆布……………4g
- 乾燥ひじき……………6g
- B 砂糖……………大さじ5 (45g)
- みりん……………大さじ2 (36g)
- しょうゆ……………大さじ2 (36g)
- 塩……………小さじ1/2 (2.5g)
- 鷹の爪……………少々 (1本)
- 片栗粉……………大さじ1 (9g)
- 飲料水……………1300ml (水溶き片栗粉の分を含む)

作り方

- ①Aの乾物をもどす（もどし時間は30分）
- ②高野豆腐を400mlの水でもどす（5～10分）
- ③Bの調味料をポリ袋の中で混ぜ合わせておく。
- ④片栗粉を別のポリ袋の中で大さじ1の水と混ぜ合わせておく。
- ⑤高野豆腐の水を絞って抜き、手で1口大にちぎる。
- ⑥しいたけのじくを取って好きな大きさにちぎる。
- ⑦鍋にしいたけと昆布のだしを入れ、鷹の爪も加えた具をすべて入れて、③を加え、中火で5分ほど煮て、④を加え、とろみが出たらできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、ポリ袋7枚

料理のコツ・ポイント

- 細切り昆布を塩昆布で代用する場合、塩は不要
- ポリ袋の中で乾物をもどす

【乾物のもどし方】

- ・干しいたけはポリ袋の中で100mlの水で洗い、水を捨てて250mlの水でもどす。
- ・昆布は250mlの水で、ひじきは100mlの水でもどす。
- ・切干大根は100mlの水で洗い、水を捨て100mlの水でもどす。

栄養価 (1人分)		脂質	7g
エネルギー	202kcal	炭水化物	23.4g
水分	212.9g※	食物繊維	3.3g
たんぱく質	11.8g	食塩相当量	2.3g

※水分は、2割蒸発するとして計算

【コメント】災害時に不足しがちなたんぱく質やカルシウムを高野豆腐で摂れる。乾物だけでつくることができ、包丁を使わずに調理できる。