

高野豆腐のそぼろおにぎり



材料(5個分)

- ・ごはん…2合
- ・高野豆腐…2枚
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・みりん…大さじ2
- ・油…小さじ2
- ・水…1と1/2カップ

作り方

- ① 高野豆腐はぬるま湯につけて戻す。
- ② 高野豆腐が柔らかくなったら、もみ洗いをして水気を絞り、みじん切りにする。(フードプロセッサーやおろし金で細かくしてもOK)
- ③ 鍋に調味料を煮立て、みじん切りにした高野豆腐を入れて、水分がなくなるまで煮る。
- ④ 炊き上がったごはんを高野豆腐のそぼろを混ぜ込み、おにぎりを作る。

POINT!

- ✧ 高野豆腐は水分がなくなるまで煮た方がよいです。煮切りが甘いと、ごはんを混ぜ込んだ時に、水っぽい仕上がりになるので注意してください。
- ✧ 高野豆腐のそぼろは、週末に作り置きして、混ぜ込みおにぎりや、白ごはんにかけてたり、玉子焼きの具にしてもおいしいです。
- ✧ 市販で刻み高野豆腐もあるので活用すると便利です。

栄養価(幼児1人分)…1個分

エネルギー 286kcal たんぱく質 7.5g カルシウム 46mg 鉄 1.1mg

