



<材料>

大人2人・子ども2人分

高野豆腐	30g (約2枚)
人参	80g (2/3個)
干し椎茸	3g (1~2枚)
鞘隠元	18g (3~4鞘)
鰹だし	適宜
醤油	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

<作り方>

1. 干し椎茸は戻して薄切り、人参は銀杏切り、鞘隠元は2cm長さに切っておく。
2. 高野豆腐は戻して水気を搾り、一口大に切る。
3. 鍋に人参・干し椎茸とだし汁と調味料を加えて煮る。
4. 煮立ったら高野豆腐も加え、オープンシートなどで落とし蓋をして煮含める。
5. 人参が柔らかくなったら、鞘隠元を加え、色よく煮たらできあがり！