



<材料> 大人2人・子ども2人分

高野豆腐	25 g (約2枚)
南瓜	260 g (1/6個)
鞘隠元	15 g (3~4本)
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. 南瓜は一口大、鞘隠元は2 cm長さに切る。
2. 高野豆腐は戻して、一口大に切る。
3. 鍋に南瓜と鞘隠元を並べ、ひたひたになるくらいのだし汁を加え、醤油・砂糖・みりんを入れて、落とし蓋をして煮る。
4. 南瓜が柔らかくなったら、高野豆腐も加え、煮含めたらできあがり！