

## ★ カルシウムたっぷりレシピ

# 高野豆腐の和風シチュー



### 材料：4人分

高野豆腐……………	1個	ネギ……………	20g
★里芋……………	60g	だし汁……………	600cc
★ニンジン……………	40g	うす口しょうゆ……………	大さじ1
★レンコン……………	40g	塩……………	ひとつまみ
★ゴボウ……………	40g	☆片栗粉……………	大さじ1
★こんにゃく……………	60g	☆水……………	大さじ2

### 作り方

- ① 高野豆腐は、水で戻し、水気をかたく搾って1cm角に切る。
- ② ★はすべて1cm角に切る。ネギは小口切りにする。
- ③ レンコン、ゴボウ、こんにゃくはさっとゆでて、ザルにあげる。
- ④ 鍋に、だし汁と③を入れて火にかける。煮立ったら、アクを除き、里芋を加えて煮る。
- ⑤ ☆で水溶き片栗粉を作る。うす口しょうゆと塩を加えて、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ 器に盛り、ネギを散らす。