

あ

(あげだし豆腐)

豆腐 1/2丁 片栗粉大さじ1.5 小麦粉大さじ1.5 だし汁50cc しょうゆ大さじ1弱 砂糖大さじ1 みりん小さじ2弱 もみのり

- ① 豆腐は2~3cm角にきり片栗粉と小麦粉を混ぜたものをまぶし、表面が硬めになるようにあげる
- ② だし汁と調味料をあわせて、煮る。濃くしておく。
- ③ あげたものを②につける。余り長くつけすぎないこと好みでねぎ、のりをかける



(厚揚げのひき肉はさみ煮) 4人分

厚揚げ1と1/3枚 豚ミンチ40g 白ねぎ10g 酒小さじ1杯 砂糖少々 塩少々 片栗粉小さじ1杯

煮汁(だし汁240cc 砂糖大さじ1杯 しょうゆ大さじ1杯 塩少々 さといも 人参 小松菜適宜)

- ①厚揚げは横に半分にスライスして間に片栗粉をふっておく
- ②白ねぎはみじん切りにし、ミンチと調味料、片栗を混ぜて練る
- ④ ②を厚揚げにはさみ野菜と煮る。煮えたら、1/6に縦にスライスし、野菜ともりつける

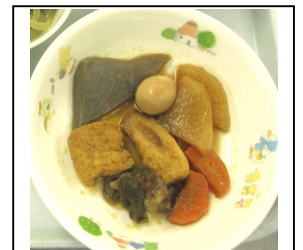


(おでん) 4人分

大根80 こんにゃく120 うずら卵水煮4個 生揚げ100 ちくわ4本 牛肉60 にんじん40 砂糖大さじ2杯弱

しょうゆ大さじ2 かつおだし汁250cc みりん小さじ2弱

- ① 大根は0.5~1cmの厚さの半月切り こんにゃくは三角で隠し包丁を入れる 生揚げは1.5~2cm角 ちくわは斜め切り 人参は半月切り
- ② 具を調味料で煮る
園は時間も短く煮るため、煮汁を濃い味にしています。家で煮るときは、これを薄めてみてください。



か

(カレー豆腐) 4人分

豆腐300g 豚肉80g 玉葱160g 人参40g グリンピース12g おろししょうが少々 油少々 カレールー36g

しょうゆ10g 砂糖5g 料理酒5g 水100ml

- ① 豚肉、くし切りの玉葱、いちょう切りの人参は軽く炒め、水と超医療を入れ煮る。
- ② 少し軟らかくなったら、豆腐を入れて温める
- ③ 水がでてきたらカレールーをとかす。グリンピースを入れて煮る。(水が少なくなった場合はたす)



(高野のオランダ煮) 4人分

豚肩ロース100 しょうゆ小さじ1強 料理酒小さじ1強 高野豆腐1枚 片栗粉大さじ2弱 にんじん40 たまねぎ60

きぬさや4枚 しいたけ1枚 だし汁100 砂糖大さじ1弱 みりん小さじ2強 しょうゆ小さじ2強 料理酒小さじ1

- ①豚肉は5mm厚さの角き切り、下味をつけ、片栗粉をまぶし揚げる。高野は水でもどし、軽く絞って、角切りにして片栗粉をまぶしてあげる。
- ②人参はいちょう、たまねぎはくし切り、しいたけは角きりにし、調味料で煮る。
- ③軟らかくなったら、①を入れてからめる。



す

(すき焼き煮) 4人分

牛肉120g 豆腐120g 白菜140g 玉ねぎ60g 春菊20g 糸こんにゃく80g 醤油36g 料理酒12g みりん8g

砂糖20g だし汁60g

- ①玉葱はくし切り、白菜は角切り、豆腐は一口大に、糸こんにゃくは長いものは包丁を入れる。



- ③ ①をだし汁に調味料を入れたもので煮る。仕上げに春菊を入れる

と

(中華風冷奴) 4人分

豆腐 160g きゅうり 20g もやし 20g 人参 12g しょうゆ 12g ごま油 2g

① 人参は繊維切り、もやしとゆでて、輪切りのきゅうりと混ぜる

② ①を切った豆腐にのせ、醤油とごま油を混ぜたものをかける



(豆腐の揚げ煮) 4人前

豆腐 1/2丁 にんじん 10g きくらげ少々 長いも 25g きぬさや 4枚 ぎんなん 4個 砂糖 12g 塩少々 卵 1/4

片栗粉 大さじ 1杯 たれ (だし汁 50cc・砂糖 大さじ 1杯・しょうゆ 小さじ 1杯 みりん 小さじ 2杯・酒 大さじ 1杯)

① 豆腐は水切り、長いもはおろし、野菜はみじん切りにする。

② ①を混ぜ合わせ、卵や調味料を入れ、ハンバーグ状にして揚げる。

③ 合わせて煮立たせた、たれに②をつける。



(豆腐コロッケ) 4人分

豆腐 160g ジャがいも 80g 塩少々 たまねぎ 30g にんじん 30g 牛ミンチ 40g おろししょうが少々

カレー粉少々 小麦粉 小さじ 3杯 卵 1/2個 パン粉適宜

① 豆腐はざるで、水をきる

② ジャがいもは、蒸すかゆです

③ 玉葱、人参はみじん切りにする

④ ③をよく炒め、しょうが、ミンチを入れ炒める。

⑤ ④をやわらかくなったジャがいもに入れ、カレー粉を入れハンバーグ状にする

⑥ 小麦粉と卵を溶き、水を入れ、てんぷらの衣状にする

⑦ ⑥をハンバーグ状にしたものにつけ、パン粉をまぶし、揚げる



(豆腐ステーキ) 4人分

豆腐 1/2丁 油 もろみみそ 24g だし汁 8g みりん 8g 砂糖 4g ブロccoli 60g 人参 50g 油少々 塩少々

① ブロccoli-といちょう切りの人参はゆでて、炒め、塩をかける

② もろみみそとだし汁、みりん、砂糖を入れて煮詰める。豆腐を焼いてソースをかけ、野菜をそえる



(豆腐田楽) 4人分

豆腐 1/2丁 大根 160g 板こんにゃく 120g だし汁 250cc しょうゆ 25g たれ (味噌 25g 砂糖 20g

みりん 6g だし汁 15cc)

① 大根は 1cm厚ぐらいの輪切りか半月切りにする。こんにゃくは、かくし包丁を入れて三角にきる 豆腐は 3cm角ぐらいに切る

② ①をだし汁と調味料で柔らかく煮る。

③ たれの調味料はトロリとなるまで煮詰める



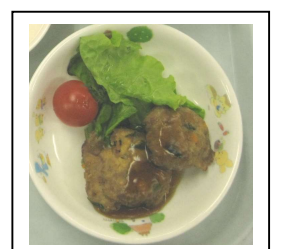
(豆腐ハンバーグ) 4人分

豆腐 1/4丁 牛ミンチ 80g ねぎ 2g にんじん 8g たまねぎ 40g たまご 1/2個 パン粉 24g 小麦粉 2g 塩少々

たれ (しょうゆ 小さじ 2 みりん 小さじ 2 砂糖 小さじ 2 だし汁 大さじ 2杯強 片栗粉 少々)

① 豆腐は軽く水切りし細かくつぶす。にんじん、たまねぎはみじん切りにして炒める。ねぎは小口きり。

② 豆腐に野菜、ミンチ、卵、パン粉、小麦粉を混ぜ、小判型にして焼く



③ たれは調味料を合わせ、煮つめ、水溶き片栗粉でとろみをつける

な

(肉豆腐) 4人分

豆腐200g 牛肉120g 人参60g 玉ねぎ40g 葱20g だし汁100g 料理酒24g 砂糖16g みりん24g 醤油24g 塩少々

- ① たまねぎくし切り、人参は輪切り、豆腐は一口大二切る。
- ② だし汁に調味料を入れたもので①を煮て、最後に2cm程度に切ったねぎを入れて煮る



(肉みそ豆腐) 4人分

豆腐260g 油少々 豚ミンチ80g 白葱15g ごま油2g だし汁35 おろし生姜少々 味噌8g 砂糖6g しょうゆ8 料理酒6g みりん6g かつり少々

- ① 白葱をみじん切りにし、生姜、ごま油と炒め、豚ミンチを炒める。だし汁と調味料を入れて煮詰める。
- ② 豆腐は焼く。①を水溶き片栗粉で閉じて、豆腐にかける



は

(冷奴) 4人分

豆腐160g ねぎ5g 醤油12g

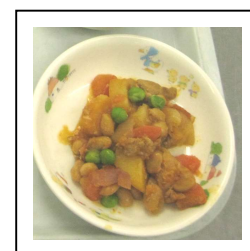
- ①豆腐を切って、小口切りに切った葱と醤油をかける



(ポークビーンズ) 4人分

大豆水煮60g 玉葱60g 人参12g 豚肉50g ベーコン50g ジャがいも120g グリルビ-1適宜
ケチャップ大さじ3杯強 砂糖小さじ2杯 水200cc コffee 1/3個 醤油小さじ2杯弱 みりん小さじ2杯強 酒小さじ2杯

- ① 玉葱はくしぎり、人参はいちょう ジャがいもは角切り ベーコンは織切り 豚肉は一口大に切る
- ② ベーコンを炒め、肉、たまねぎ、にんじんを炒める
- ③ ②に水を入れ、調味料を入れ、大豆を入れ煮る
- ④ ③が汁が少なくなったら、ジャがいもを入れて煮詰める ジャがいもは煮崩れないように遅めに入れる



(福袋) 4人前

すしあげ4枚 きくらげ少々 豚ミンチ80gたまねぎ40g ぎんなん缶4個しいたけ1枚 卵1個弱 塩少々
だし汁200cc 砂糖大さじ2杯弱 みりん大さじ1弱 しょうゆ大さじ1 (大根 人参 いんげん添えてお好みで)

- ①そえ以外の野菜はみじん切りにし、ミンチ、卵、塩を加えて練る。
- ② 油あげは一方を切って袋状にし、①を入れてかんばんで口をむすぶ。
- ③②をそえの野菜と一緒に調味料で煮る。

*中の野菜は残りものの野菜いろいろでできます



ま

(マーボー豆腐) 4人分

豆腐1丁 合挽きミンチ100g おろししょうが少々 おろしにんにく少々 ねぎ5g 干しいたけ少々 ピーマン25g
しょうゆ大さじ1強 砂糖大さじ1弱 ごま油少々 水70cc 中華スープ小さじ1 ケチャップ小さじ1弱 かたくり小さじ2杯 油

- ①ねぎは小口、しいたけはもどしてみじん切り、ピーマンみじん切りにする
- ②油をひき、しょうが、にんにくを炒め、ミンチ、ピーマンを炒め、水、スープ、砂糖、しょうゆ、ケチャップ、ごま油をいれる。煮詰まったら、角切りにしたとうふを入れ、ねぎを入れ、煮詰まったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

