

【サブ】 小松菜と高野豆腐のふくめ煮

■材料(保存容器大1個分)

小松菜	1袋
高野豆腐	2枚
<調味料>	
白だし	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
水	100ml



■作り方

1. 高野豆腐は水で戻し、1.5cm角に切る。小松菜は3cm幅に切る。
2. 鍋に1と調味料を入れ中火にかけ、ひと煮立ちしたら落としブタをして弱火で煮込む。煮汁が少なくなったら出来上がり。

■ポイント

高野豆腐が鍋肌につくと焦げやすいので注意。

- ☐ 冷凍OK
- ☐ お弁当OK
- ☐ 冷蔵庫で3～4日保存可能