

高野豆腐のクリーム煮

材料 8人分

A	高野豆腐 2枚	34g	C	薄力粉	15g
	牛乳 100cc			牛乳	150cc
	水 150cc			バター	10g
B	玉葱 (中) 1個	200g	D	塩	5g
	人参 100g			チキンコンソメ	5g
	エリンギ 50g			砂糖	少々
	オリーブ油 4g				
	牛乳 100cc				
					パセリ



作り方

1. A高野豆腐を分量外の水で戻す。(お湯で戻すと早いので、お湯でも良い)
戻った高野豆腐を軽く絞って、一口大に切り、Aの牛乳と水で5分間茹でる。
2. Bの具材を1口大にカット。鍋にオリーブ油をひき、人参から炒め、たまねぎ、エリンギも加えて炒める。このとき焦げ目をつかないようにする。焦げ目をつかない方が、仕上がりが白くきれいに仕上がる。火が通ったら、Bの牛乳を加える。
3. Cの牛乳で薄力粉をとき、バターとともに2の鍋に入れる。
4. Aの高野豆腐を茹で汁ごと2の鍋に入れ、Dの調味料を入れる。
5. 10分煮込みむ。仕上げにパセリを散らしてもよい。