



いずあこの  
ほったらかし料理

<材料> 4人分  
車麩 4枚  
高野豆腐 2枚  
油揚げ 2枚  
人参 5cm  
昆布 5cm×5cm  
砂糖 大2  
みりん 大2  
酒 100cc  
水 600cc  
しょうゆ 40cc  
茹でインゲン あれば

約 60分

お問合せ  
ファミリーサロン  
[info@familysalon.net](mailto:info@familysalon.net)

管理栄養士 いずあこ

# 車麩と高野豆腐の煮物

出汁をとらないシリーズ①

出汁はとりません!!  
昆布を切ってそのまま一緒に  
たべちゃいませよー!!



①車麩、高野豆腐を水でもどす（10分位）。



②もどした車麩と高野豆腐は、手で挟むようにして  
水をギュッと絞り、

車麩は半分に切る。

高野豆腐は、半分に切り、さらに斜めに半分  
にする。



昆布がなければ  
顆粒だしなど、家  
にあるもので…



③鍋に、乱切りにした人参、はさみで切った昆布、  
砂糖、みりん、酒、水を入れて中火にかける。  
5～10分くらいかな。



④人参がやわらかくなったら、しょうゆを加え、  
油揚げ、車麩、高野豆腐を入れて蓋をし、弱火～  
中火でじっくり煮る。ほったらかし!



⑤30分くらいほったらかしたら火を止め  
そのままほっとくと味がしみる。

⑥お皿に盛り、いんげんを飾る。

盛り付けは左上をご参照ください。