

## 高野豆腐と野菜の冷やし鉢



### 【材料】（4人分）

かぼちゃ	400g
高野豆腐	4枚
なす	2個
さやいんげん、人参	少々
煮汁	
┌ だし汁	3カップ
├ しょうゆ	小さじ4
├ 酒・みりん	各大さじ4
├ 砂糖	大さじ1~2
└ 塩	小さじ2/3

しょうゆ・みりん

### 【作り方】

- ①高野豆腐は煮汁を合わせて煮立てた中に入れ、弱火で10分煮て取り出す。
- ②かぼちゃは種を取って、一口大に切る。
- ③なすはへたを除き、縦半分に切り斜めに細かく切れ目を入れ、水にさらしてアクを抜く。
- ④①の煮汁にしょうゆ、みりんを加えて好みの味にし、②と食べやすく切った人参を入れて煮る。筋を取ったいんげんを加え、さっと煮て取り出す。
- ⑤残った煮汁に③を入れて煮含め、盛り合わせる。