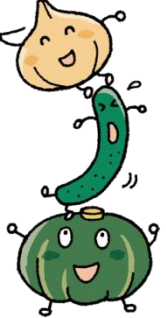


冠婚葬祭やえびす講のときに
食べられていた

はちはい豆腐



【できあがり 165g】

エネルギー 81kcal 塩分 0.9g
たんぱく質 6.6g 脂質 2.8g

材料 4人分

(1人分g)

木綿豆腐	1/3丁	(30)
油あげ	1枚	(3)
ちくわ	1本	(10)
だいこん	3cm厚	(18)
にんじん	1/3本	(12)
さといも	中2~3個	(23)
◆しょうゆ	大さじ1	(4.7)
◆みりん	小さじ2/3	(0.9)
◆酒	小さじ1	(0.9)
だし汁	300ml	(70)

作り方

- ① 材料を切る。
木綿豆腐…大きめのさいのめ
油あげ…半分にとって6mm幅
油抜きする
ちくわ…斜め6mm
だいこん…1cm幅いちょう切り
にんじん…6mm幅いちょう切り
さといも…1cm幅の半月切り
- ② 鍋にだし汁とだいこん・にんじんを入れ、
野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ さといも・豆腐・油あげ・ちくわを加え、
◆で味つけし、さらに煮る。

ワンポイント
“豆腐一丁で八杯分作れる”“八杯おかわり
するほどおいしい”ことからついた名前です。
大きめに切った野菜をよく煮込むことで、
だしがしみておいしく仕上がります。

