高野豆腐と椎茸の煮物

調理時間	25分
カロリー	162kcal

材料	(4人分)
高野豆腐	4枚
サラダ油	大さじ1
干し椎茸	4枚
(A)	
だし汁	2カップ
砂糖	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1.5
さやいんげん	8枚
柚子の皮	適宜

作り方

1. 干し椎茸は、たっぷりの水に浸し、冷蔵庫に入れて半日以上かけて戻しておく。高野豆腐は、お湯（50℃くらい）に10分間浸し、中まで十分に戻ったら軽く絞っておく。
2. 戻した高野豆腐を一口大に切り、サラダ油をまぶす。戻した干し椎茸は、２つにそぎ切りにする。
3. ココットダッチオーブンに(2)、(A)を入れ、蓋をしてグリルに入れる。
4. 「ココットダッチオーブン」モードを選択し、タイマーを10分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で5分余熱する。
5. 器に盛り、ゆでたさやいんげんと、刻んだ柚子の皮を散らす。