**こうや豆腐のミルク煮**

＜材料　６人分＞

・高野豆腐　　　　　　　　　　４枚

・大葉　　　　　　　　　　　　１２枚

・チーズ　　　　　　　　　　　６枚

・豚薄切り肉　　　　　　　　　１２枚（２００ｇ）

・小麦粉　　　　　　　　　　　少量

・付け汁（牛乳　１カップ、しょう油　大さじ１、みりん大さじ２）

＜作り方＞

１、高野豆腐は水で戻し絞ってから水気を切る。３等分に切り１２個にして

　　おく。包丁で切りこみを入れ大葉で巻いたチーズをはさむ。豚肉でしっかり

巻き、全体に薄く小麦粉をまぶす。

２、フライパンに油をひき中火でこんがり焼いてから付け汁を加え煮る。

　＊肉はチーズが出てこないように、しっかり大葉で包み込むように！



＊汁けがなくなるまで煮詰めて出来上がり。カルシウム、鉄分が豊富です。