

# RECIPE COLLECTION of MINERALS

## 「希望の命水」レシピ集 [29]



### 高野豆腐の炊いたん

「京のおばんざい」の代表的な1品です。

高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥したものです。凍り豆腐、しみ豆腐ともいいます。たんぱく質が豊富で、カルシウム、鉄分なども多く含まれています。

■ 調理時間：40分 ■ カロリー：570kcal (1人前)

#### 材料

【つくりやすい分量】

- ・高野豆腐 4個
- ・昆布(はがき大) 1枚

【A】

- ・砂糖 大さじ3
- ・みりん 大さじ3
- ・塩 小さじ1/2
- ・薄口しょうゆ 小さじ1

- ・塩
- ・さやいんげん 6本
- ・プチトマト 6個

- ★ 希望の命水 30cc+α
- (10倍濃縮液 3cc+α)

#### 作り方

① 昆布だしをとる。

鍋に水カップ 2+1/2、昆布、希望の命水(10倍濃縮液)30cc(3cc)を入れ、約20分間おく。

② さやいんげんは筋を取り希望の命水を適量入れ、塩ゆでし、食べやすい長さに切る。

③ 高野豆腐は、水またはぬるま湯を入れたバットに浮かべて戻す。中心まで水を含んだら、しっかり水けを絞り、四等分に切る。(中心に水分が残っていると煮汁がしみ込みにくく、煮くずれの原因になるので、手ではさんでしっかり水けを絞る)



④ ①の昆布だしを中火にかけ、沸騰寸前で昆布を取り出す。

【A】を加え、③の高野豆腐を並べ、沸騰したら約15分間弱火で煮る。煮上がる直前に②のさやいんげんとプチトマトを加え、火から下ろしてそのまま冷ます。(煮汁につけたまま冷ますことで味がしみる。さやいんげんは色がさめないように直前に鍋に加える)



⑤ ④の高野豆腐が味を含んだら器に盛る。

● 温かくして食べる場合は、冷まして味を含ませてから再度、温め直すと美味しい。



命水ちょこっと  
メモ  
希釈液に  
10分つけておくと  
農薬を74%  
除去!



株式会社 JES (ジェイ・イー・エス)

〒164-0003 東京都中野区東中野3-8-13 MSRビル7F

電話：03-3364-7401 FAX：03-3364-7407

<http://j-smc.co.jp>

ミネラル失調状態の現代。「希望の命水」は36種類以上の調和のとれた濃縮「生体ミネラル」溶液です。農薬化に対抗し、「足りないものを補い、要らないものを排出」します。