

～\*～ 高野豆腐の卵とじ ～\*～

<材料 4人分>

卵……2個

鶏むね肉…40g(こま切れ)

高野豆腐(乾燥)・25g

玉ねぎ……100g

にんじん……30g

干しいたけ…6g

じゃがいも……150g

さやいんげん…20g

砂糖……小さじ1と1/2

うすくち醤油…大さじ2

酒……小さじ1

みりん……小さじ1/2

だし汁(鰹節)…280cc



<作り方>

- ①高野豆腐はぬるま湯で戻し、水気を絞って1.5cm角のサイコロに切る。干しいたけは戻して、千切りに切る。
- ②にんじんは厚さ4mmのいちょう切り、玉ねぎは短冊切り、じゃがいもは1.5cm角のサイコロに切る。
- ③鰹節でだしを取り、玉ねぎ、にんじん、干しいたけを入れて煮る。
- ④さやいんげんは斜めに切り、さっとゆでる。
- ⑤調味料を入れて、じゃが芋を入れ、煮えたら、①の高野豆腐を入れ煮含める。
- ⑥卵を溶いて、沸かした⑤に入れて、とじる。
- ⑦仕上げに④のさやいんげんを入れる。

※水分が足りなくなったら、干しいたけの戻し汁も使うとうま味が増します。