

高野豆腐の卵とじ



材料

子ども2人
大人2人分



鶏もも肉	100g (1/2P)
高野豆腐	40g
にんじん	60g (1/4本)
玉ねぎ	180g (1ケ)
干しいたけ	6g (2枚)
ほうれん草	60g (2束)
油	12g (大さじ1)
三温糖	18g (大さじ2)
しょうゆ	24g (大さじ1と1/3)
塩	0.6g
卵	150g (M3ケ)

つくりかた



- ① 高野豆腐は水でもどして絞り、小さめの角切りにする。
- ② にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、もどした干しいたけはみじん切りにする。
- ③ ほうれん草は1~2cmの長さに切り、茹でる。
- ④ 油を熱し鶏肉と②を炒める。
- ⑤ ④に高野豆腐を加え、三温糖、しょうゆ、塩、干しいたけのもどし汁(約100cc)を加えて煮込む。
- ⑥ ⑤へほうれん草を加え、溶き卵を流しいれてとじる。

ポイント1

調味料を加える時は高野豆腐がすぐに吸って味にムラができてしまうので素早く全体に加えましょう



ポイント2

干しいたけを急いで戻したい時は少量の砂糖と一緒に煮込むと早く柔らかくなります。

