

→ 高野豆腐の卵とじ



材 料(4人分)

むろ削り	6g
乾燥しいたけ	4g
高野豆腐	20g
玉ねぎ	120g(大1/2個)
にんじん	60g(大1/4本)
かまぼこ	40g
鶏もも・手羽肉	40g
さやえんどう	40g
砂糖	8g(大さじ1/2)
みりん	4g(小さじ1弱)
しょうゆ	16g(大さじ1弱)
塩	少々
鶏卵	160g(3個)

→ 作り方

1. むろ削り(だしパックを使用しても良いと思います)でだしをとる。(180ml程度)
2. 乾燥しいたけは水で戻して3mmの薄切りにし、高野豆腐はぬるま湯で戻して1.5cmの角切りにする。
3. さやえんどうはさっと茹でておく。
4. 鍋に鶏肉を炒め、火が通ったらにんじん、たまねぎ、2のしいたけを入れて炒める。
5. 1のだしを入れ煮たったら、砂糖・みりん・しょうゆ・塩を入れる。高野豆腐・かまぼこの順に入れ、ひと煮たちしたら溶きほぐした卵を流し入れ煮る。
6. 卵に火が通ったら最後に4のさやえんどうを入れる。

* コツ・ポイント *

学校給食では、水戻しをしなくても使用できる高野豆腐を使っているため、だしを少し多めに入れ、戻さずに使用しています。
また、さやえんどうは冷凍のものを使用しています。