

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★高野豆腐の卵とじ★



しっとりとおだしを含んだ高野豆腐は、ご飯が進む味付けにしています。

汁を含んだ高野豆腐はやわらかく食べやすいので、水が足りない場合は水と調味料を足して調整してください。

大豆から作られる高野豆腐をお肉の代わりに使うとボリュームがあるのにさっぱりと食べられます。高野豆腐を上手に料理に取り入れていきましょう。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈5人分〉
だし昆布		0.5 g	適量
水		70 g	350 cc
鶏もも肉	こま切れ	20 g	100 g
たまねぎ	スライス	10 g	1/3 コ
にんじん	いちょう	5 g	1/5 本
しいたけ	スライス	5 g	3 枚
たけのこ	スライス	8 g	40 g
中双		1.9 g	小さじ 2
みりん		1.5 g	小さじ 1
しょうゆ(う)		4.2 g	大さじ 1
しょうゆ(こ)		0.8 g	小さじ 1
塩		0.25 g	1.25 g
高野豆腐	水もどし	12 g	60 g
卵		25 g	2 コ
青ねぎ	小口切り	3 g	15 g

〈作り方〉

- ① 昆布と水でだしをとる。
- ② 鶏肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこを入れ煮る。
- ③ 食材に火が通ったら調味料を加え、高野豆腐を入れて煮る。
- ④ 卵でとじて、最後にねぎを加え仕上げる。