

～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。