

高野豆腐の卵とじ



★★★ 材料 (4人分) ★★★

サラダ油・・・・・・・・・・ 適量
鶏もも細切れ肉・・・・・・・・ 60g
水・・・・・・・・・・ 1/2 カップ
にんじん・・・・・・・・・・ 55g
干しいたけ・・・・・・・・・・ 2g
たまねぎ・・・・・・・・・・ 140g
和風だしの素・・・・・・・・・・ 4g
三温糖・・・・・・・・・・ 小さじ 2 弱
しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ 1/2
白しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ 1/2
みりん・・・・・・・・・・ 小さじ 2/3
高野豆腐・・・・・・・・・・ 32g
白菜・・・・・・・・・・ 80g
卵・・・・・・・・・・ 2 個
グリーンピース・・・・・・・・・・ 10g

高野豆腐は
栄養バツグン!



★★★ 作り方 ★★★

下準備

- にんじんは 1/4 にし、0.5 cm幅に切る。
- 干しいたけは水で戻しておく。
- たまねぎは 0.5 cm幅に切る。
- 高野豆腐はぬるま湯で戻し、しぼる。
- 白菜は 1.5 cm幅に切る。

- ① 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら水を入れる。
- ② ①ににんじん、しいたけ玉ねぎを入れる。火が通ったら、調味料を入れる。
- ③ 煮立ったら、高野豆腐と白菜を入れ、白菜に火が通ったら、溶いた卵を入れ蓋をする。
- ④ 卵に火が通ったら、グリーンピースを入れ出来上がり。

