

高野豆腐の卵とし煮



高野豆腐は、良質の植物性たんぱく質や脂質、カルシウム、鉄を含みます。

高野豆腐をだして煮て、卵でとじた優しい味は、子供たちに人気です。



材料	使用量（4人分）
サラダ油	適量
鶏肉	50g
たまねぎ（中）	1/2 個
にんじん	25g
干しいたけ	1 枚
高野豆腐	25g
卵（L）	2 個
削り節	適宣
砂糖	5g
うすくちしょうゆ	15g
塩	少々

<作り方>

- ① 干しいたけを水に戻して、そぎ切りにする。もどし汁はとっておく。高野豆腐は、水につけて戻しておく。削り節でだし（約400cc）をとっておく。
- ② たまねぎは、半分に切ってスライスする。にんじんはいちょう切り、鶏肉は2cm角に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、干しいたけの順に入れてさっと炒める。
- ④ だし、しいたけの戻し汁を加え、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味付けをする。
- ⑤ 全体に火が通ったら、高野豆腐の水気を絞って加える。
- ⑥ 高野豆腐に味が染みたら、溶いた卵を回し入れて仕上げる。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875