



学校給食レシピ



高野豆腐の卵とじ

高野豆腐がだしや具材のうまみをたっぷり含み、おいしく食べられます。

材料（4人分）

・高野豆腐	35g
・卵	2個
・にんじん	1/4本
・玉ねぎ	小1個
・白天ぶら	40g
・干ししいたけ	4g
・葉ねぎ	20g
・上白糖	大さじ1・1/3
・みりん	小さじ1
・うすくちしょうゆ	大さじ1弱
・塩	少々
・だしかつお	3g
・水	300~350ml

作り方

- ① だしをとる。
- ② 材料を切る。
高野豆腐…ぬるま湯で戻し、1.5cm角
にんじん…いちょう切り 玉ねぎ…スライス
白天ぶら…短冊切り 葉ねぎ…小口切り
干ししいたけ…水で戻す。大きければ切る。
- ③ ①のだしに、にんじん、玉ねぎ、干ししいたけ、白天ぶらの順に加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 上白糖を先に入れ、みりん、うすくちしょうゆ、塩を加え、高野豆腐を入れて煮る。
- ⑤ 高野豆腐に味がしみ込んだら溶き卵を回し入れる。
- ⑥ 葉ねぎを入れ、ひと煮たちさせたら完成。