

凍り豆腐の卵とじ煮



材料 4 人分 (切り方)

鶏肉 (もも・一口大)	80 g
にんじん (短冊切り)	48 g
玉ねぎ (くし切り)	160 g
干しいたけ (細切り)	3.2 g
かまぼこ (いちょう切り)	48 g
凍り豆腐 (ダイス)	16 g
切干し大根 (2 cm)	4 g
卵	2 個
さやいんげん (2 cm)	20 g
A しょうゆ	大さじ 1
A 砂糖	大さじ 1
A みりん	小さじ 2/3
厚けすり	6 g
片栗粉	小さじ 2/3
水	180 g

【作り方】

- 1 厚けすりで、だしをとる。
- 2 1に鶏肉を入れ軽く火を通してから、にんじん、玉ねぎを加えて煮る。しいたけ、切干し大根を入れる。Aの調味料、凍り豆腐、かまぼこ、さやいんげんを加えて煮る。
- 3 水溶き片栗粉を入れてからとき卵を入れてとじる。

【ひとくちメモ】

- 甘くて子どもたちもよく食べてくれる煮物です。