

今月のおすすめ献立

(5月分)

献立名

高野豆腐の卵とじ



材料名

(1人分)

鶏肉	15g	さとう	2.5g
かまぼこ	10g	薄口しょうゆ	3g
高野豆腐	6g	塩	少々
鶏卵	25g	みりん	1g
たまねぎ	35g	酒	0.7g
にんじん	10g	和風だし	適宜
干しいたけ	0.5g		

作り方

(レシピ)

- ① にんじん、かまぼこはいちょう、たまねぎはスライス、しいたけは水に戻して干切りにしておく。(しいたけの戻し水は後で使用します。)
- ② 高野豆腐もひたしてふやかす。
- ③ 鍋を熱し、鶏肉をよく炒めて、にんじん、たまねぎの順に加えてさらに炒める。
- ④ ③にしいたけの戻し水を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ よく絞った高野豆腐、かまぼこ、調味料も加えて味を調える。
- ⑥ ⑤に割りほぐした鶏卵を加えてとじる。

献立の特長

高野豆腐は豆腐を凍結し、乾燥させた食品です。豆腐ですから質のよいたんぱく質とカルシウム、食物繊維を豊富に含み、乾燥しているので保存性もきく、まさにスーパー食材です。水に戻して絞ると、どんな味にもなじみます。たまねぎのおいしい季節に卵とじでいかがでしょう。