

「スナック」エンドウと高野豆腐の卵とじ

エンドウのレシピ



「スナック」エンドウの緑が映える
だしをたっぷり含んだやさしいおかず

材料 (2人分)

- 「スナック」エンドウ…………… 約 10 本
 - 高野豆腐…………… 1 枚
 - タマネギ…………… 1/2 個
 - 干しいたけ…………… 2 枚
- A
- 水…………… 1 カップ
 - しょうゆ…………… 大さじ 1・1/2
 - 酒…………… 大さじ 1
 - みりん…………… 大さじ 1
 - 砂糖…………… 大さじ 1
 - 干しいたけのもどし汁…………… 大さじ 2
- 卵…………… 1 個

作り方

- ① 「スナック」はスジを取り、かために塩ゆでします。高野豆腐はもどして食べやすい大きさに切ります。タマネギともどした干しいたけは薄切りにします。
- ② 小鍋にAを入れて火にかけ、高野豆腐、タマネギ、干しいたけを入れて、軽く煮込みます。
- ③ タマネギに火が通ったら「スナック」を加え、溶いた卵でとじます。

ワンポイント

「スナック」は下ごしらえでお好みのかたさにゆでておき、卵とじにするときは手早く色よく仕上げましょう。