

凍り豆腐の卵とじ

<材料：4人分>

凍り豆腐	••••	24g
鶏ひき肉	••••	40g
鶏卵	••••	1個
にんじん	••••	20g
A	三温糖	•••• 大さじ1
	酒	•••• 小さじ1
	しょうゆ(うすくち)	•• 小さじ1強
	かつおだしのもと	••• 小さじ1/2
	水	•••• 適量

学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

<作り方>

- ① 凍り豆腐は、ぬるま湯でもどし、水気をきる。
- ② 卵は、ときほぐす。
- ③ にんじんは、せん切りにする。
- ④ Aの調味料と水を合わせて煮立たせ、ひき肉を入れ、煮る。
- ⑤ あく、油をとり、凍り豆腐、にんじんを入れ、煮汁が残る程度に煮る。
- ⑥ 卵を流し入れる。