

油麩の卵とじ

4人分

【材料】

鶏むね肉	… 100g	
料理酒	… 小さじ1	
油麩	… 25g	
たまねぎ	… 1個	
にんじん	… 1/3個	
しいたけ	… 2～3枚	
じゃがいも	… 1個	
卵	… 5個	
糸みつば	… 少々	
A	かつおぶし	… 適量
	だし昆布	… 適量
	水	… 200ml
B	三温糖	… 大さじ1
	料理酒	… 大さじ1
	本みりん	… 大さじ1
	濃い口しょうゆ	… 大さじ1
	薄口しょうゆ	… 大さじ3



油麩に野菜のうまみとだしがたっぷりとしみ込んでいますよ★

【作り方】

- ① 材料を切る。
 - ・鶏むね肉 → 1cm 角
 - ・たまねぎ・しいたけ → 5mm 短冊
 - ・にんじん → 3mm いちょう
 - ・じゃがいも → 1cm いちょう
 - ・糸みつば → 2cm
- ② 鶏むね肉に料理酒で下味をつける。
- ③ 油麩を水で戻し、水気をしぼって、一口大にカットする。
- ④ 鍋に A をいれてだしをとり、鶏肉をいれる。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、じゃがいもをいれる。
- ⑥ ⑤の野菜がやわらかくなったら、しいたけをいれる。
- ⑦ B の調味料と油麩をいれて煮る。
- ⑧ 油麩に味がしみこんだら、溶き卵をいれてひと煮たちさせる。
- ⑨ 最後に糸みつばを散らして完成

★お好みで量や味を調整してくださいね!