

絶品！高野豆腐入り親子煮

ふんわり卵で
おいしい！



<4人分>

鶏肉（一口大）・・・100g
調味料A【酒小さじ1、醤油大さじ1/2】
 たまご・・・4個
 じゃがいも・・・200g
 人参・・・40g
 玉ねぎ・・・160g
 さやいんげん・・・40g
 たけのこ・・・40g
 板こんにやく・・・80g
 干ししいたけ・・・1枚
 高野豆腐・・・12g
 うるめ・・・8g
調味料B【酒小さじ1、醤油大さじ1と
 1/2、みりん大さじ1と1/2 塩少々】

作り方



①干ししいたけと高野豆腐を戻す。



②鶏肉をAの調味料に漬け込む。



③材料を角切りにする。



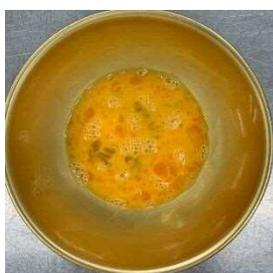
④うるめで300ccのだし汁をとる。（うるめとは、学校給食で使用している削り節です）



⑤さやいんげんを茹でる。



⑥だし汁とBの調味料、材料を入れ煮込んでいく。



⑦たまごを溶く。



⑧材料が煮えたら、茹でておいたさやいんげんを入れる。



⑨仕上げにたまごでとじる。



⑩お椀に盛り付けて完成です。さやいんげんの代わりにグリーンピースを使ってもいいですね。