

★ 高野どうふの卵とし (3/12 実施) ★

高野どうふは、長く保存できる食品です。備蓄して置き、もう 1 品ほしい時にさっと煮てもいいですね。その上、高野どうふにはカルシウムや鉄分などのミネラルを多く含むので、成長期の子ども達にはぴったりです。

<材料(作りやすい量：3～5 人分)>

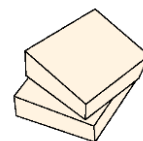
※ () は目安量です。

高野どうふ…40 g (2 枚分) ・ 鶏肉…80 g ・ 卵…120g (2 個)

にんじん…60 g (1/4 本) ・ こまつな…40 g (1 株)

塩…1.2 g (ひとつまみ) ・ 砂糖…8 g (大さじ 1) ・ 薄口しょうゆ…20 g (大さじ 1)

みりん…6 g (小さじ 1) ・ むろけずり (むろあじのけずり節) …4 g ・ 水…200～300 cc (1 と 1/2 カップ)



<作り方>

- ① にんじんはいちょう切り。こまつなは 2 cm くらいに切り、下ゆでしておく。
- ② だしをとる。；水にむろけずりをつけ、あくをとりながら 15 分くらい煮たてる。
- ③ だし汁の中に、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- ④ 沸騰したらあくをとり、塩・砂糖・薄口しょうゆ・みりん・高野どうふを入れて 10 分ほど煮る。
- ⑤ 溶いた卵を加えてしっかり火を通す。
- ⑥ 最後にこまつなを加えて完成。



<ワンポイントアドバイス>

高野どうふはもどさずそのまま煮ることもできます。ただし、だし汁をたっぷりと吸うので、少し多めにだしをとって煮ると、しっとりとした煮ものに仕上がります。

<1 食分の栄養> エネルギー；152kcal ・ たんぱく質；12.7g ・ 脂質；9.3g ・ カルシウム；100mg ・ 鉄分；1.8mg