

## 高野豆腐の卵とし

乳幼児を持つ母の集まり(2月)

(材 料)

- 高野豆腐 (戻して短冊切りに)
- にんじん (短冊切りに)
- 干し椎茸 (戻してせん切りに)
- たまご (溶く)
- いんげん (絹さやなど) 塩茹でに

(作り方)

- ① 鍋にだし汁と調味料A、しぼった高野豆腐を入れて火にかけ、沸騰したらにんじん、干し椎茸を散らすように入れて中火で煮る。
- ② 野菜に火が通ったら、いんげんを加え、軽く混ぜた溶きたまごを火が通りにくい中央から外側へと回し入れる。そのまま半熟になったら火を止め、蓋をして少し蒸らす。

※カットされた高野豆腐を戻さずに使うと早く煮える。この場合はだし1・1/2Cにする。

婦人之友 2015年12月号