

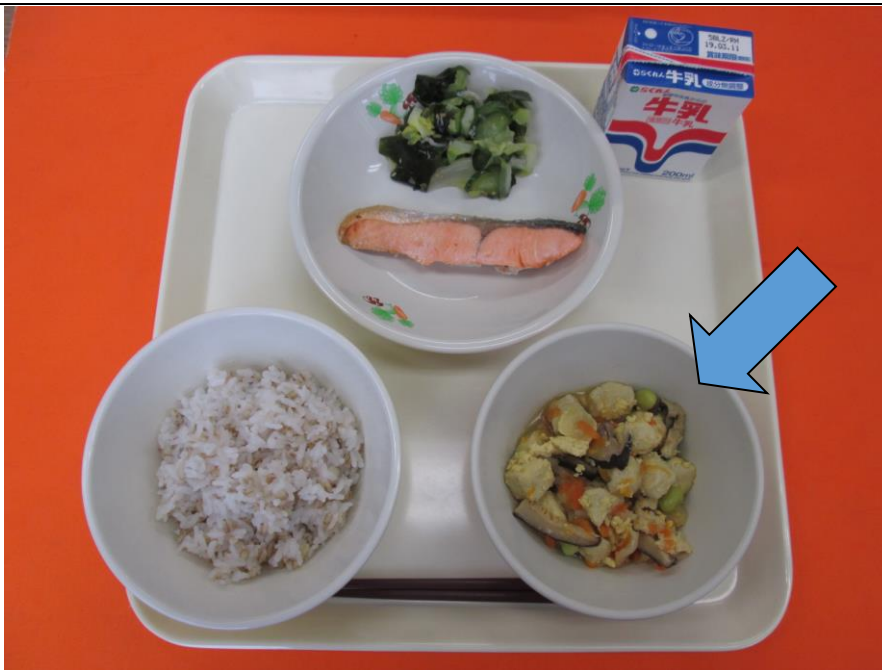
## 高野豆腐の卵とじ

### <材料4人分>

・高野豆腐	50g	・しめじ	1/3株	A	・中双糖	大さじ1と1/2
・卵	1個	・冷凍枝豆	1/5袋		・濃口しょうゆ	大さじ2
・玉ねぎ	中1/2個	・だし煮干し	一つかみ		・みりん	大さじ1/2
・にんじん	1/2本	・水	300ml		・塩	一つまみ

### <作り方>

- ① 鍋に煮干しと水を入れ、出汁をとる。  
高野豆腐は軽く水につけてしぼり、一口大に切る。
- ② 玉ねぎはくし切り、にんじんは2mm幅のいちょう切りにする。  
しめじは石づきを取って、ほぐしておく。出汁ににんじんを入れてゆがき、沸騰したら玉ねぎ、高野豆腐、しめじ、Aを入れて煮る。  
焦げ付かないように時折鍋の中を混ぜる。
- ③ 煮汁が少なくなってきたら、冷凍枝豆を入れ、溶き卵を上からかけてなじませたら完成。



### <ポイント>

- ・急いでいるときは、煮干しの代わりに顆粒だしの素を使ったり、一口大にカットしてある高野豆腐を使ったりすると時短になります。
- ・初物のさやいんげんやグリーンピースを使うと春らしさが増しますね。