

● 高野豆腐の卵とじ ●

材料（ 4人分 ）

| | |
|----------|------------|
| 高野豆腐 | 50g |
| 玉ねぎ | 200g(中1個) |
| にんじん | 40g(中1/5本) |
| しいたけ | 15g(中1個) |
| 青ねぎ | 20g(4本) |
| 卵 | 120g(L2個) |
| A { かつお節 | 10g |
| 水 | 200g |
| 濃口しょうゆ | 小さじ2弱 |
| 淡口しょうゆ | 小さじ2弱 |
| 三温糖(砂糖) | 小さじ2 |
| みりん | 小さじ1 |



<作り方>

1. 高野豆腐を水につけて戻しておく。(高野豆腐の戻し方はパッケージに記載されている使用方法を確認する。)
2. Aでだしをとる。分量の水を沸騰させて、そこにかつお節をふり入れ、再び沸騰したら、火を止めてかつお節が沈むまでおいておく。その後ざるにキッチンペーパーなどをしいてこす。
3. 材料を切る。高野豆腐はさいの目切り(カットされている市販のものもある)、玉ねぎは短冊切り、にんじんはいちょう切り、しいたけはせん切り、青ねぎは小口切りにする。
4. 鍋に玉ねぎとにんじんを入れ、だし汁を加えて煮る。沸騰したらしいたけを加えてもう少し煮る。
5. 調味料を加え、高野豆腐を加えて煮込む。
6. 青ねぎを入れて、卵でとじ、器に盛り付ければできあがり！

●栄養教諭のコメント

高野豆腐は大豆からできています。筋肉のもとになるたんぱく質や、血を濃くする鉄分、骨や歯を強くするカルシウムなどが多く含まれている、栄養豊富な食材です。卵や野菜を入れることでビタミンなども摂ることができます。給食では鶏肉を入れることもあり、その場合は鶏肉を4人分で40gを入れるかわりに、高野豆腐を10g減らします。しいたけを干しいたけにしたり、しめじやえのきたけなどのきのこにかえたりしてもおいしく作ることができます。高野豆腐の卵とじは給食の定番で、子どもたちにも人気の料理です。