

■えんどうと高野豆腐の卵とじ



【材料・4人分】

・高野豆腐	3枚
・えんどう	80g
・卵	2個
・だし汁	2カップ

〔調味料〕

・さとう	大さじ3
・塩	小さじ1/5
・淡口しょうゆ	大さじ1

【作り方】

1. 高野豆腐はぬるま湯で戻して1枚を8つに切る。
2. 鍋にだし汁と調味料を入れて高野豆腐を煮る。
弱火でコトコト煮て味をよく含ませる。
3. 2にえんどうを加えてえんどうが軟らかくなったら、
溶き卵をまわし入れて半熟状で火を止め、蓋をして蒸らす。