

## 【炒り豆腐】一人分

(材料) 木綿豆腐 40g、卵 15g、鶏ひき肉 10g、玉ねぎ 15g、人参 4g、しらたき 10g  
青ねぎ 3g、干ししいたけ 1g、醤油 2g、本みりん 2g、だし汁、ごま油

### (作り方)

- ①木綿豆腐は水切りをする。水切りをした後、木綿豆腐を手でつぶし、ザルに入れておいておく。
- ②玉ねぎは、くし切り（薄く）。人参はいちょう切り。しらたきは、湯通しをしてから細かく切る。干ししいたけは、戻してから細かく切る。
- ③鍋にごま油をひき、鶏ひき肉をよく炒める。玉ねぎ、人参、しらたき、干ししいたけをいれ、蒸し煮をする。（塩を少々入れ、鍋に蓋をする。弱火）
- ④蒸気が上がってきたら、蓋をとる。だし汁をひたひたくらいまで入れる。
- ⑤①の木綿豆腐、青ねぎを入れて煮る。醤油、本みりんで味を調える。  
（溶き卵を入れるので、味は少し濃いめにつける）
- ⑥卵を溶き、⑤に回し入れる。全体を軽く混ぜ、蓋をする。  
卵に火が通れば完成です。

