



いり豆腐

材料) 2人分

木綿豆腐1丁250g

鶏もも肉100g

干し椎茸スライス5g (ない場合は干し椎茸小さめを水で3時間かけて戻す)

卵2個

インゲン豆2本

人参50g

九条ネギ小口切り適量

A=薄口醤油大さじ1、みりん大さじ1/2

胡麻油大さじ1

作り方)

1. 干し椎茸は50ccの水につけて戻す。大体5分で戻ります。
2. 木綿豆腐を軽く手でほぐして鍋に入れ、かぶる程度の水、塩小さじ1/2 (分量外)を入れて火にかけて、沸騰したら火を弱めて2分ほど茹で、ザルにあげて冷ます。
3. 人参は3mmの棒切りに、インゲン豆はヘタを落として斜め1cmの幅に切る。もも肉は角切りにする。
4. 干し椎茸をぎゅっと絞り、その戻し汁にAを入れて合わせる。
5. 鍋にごま油を注いで火にかけて、人参、インゲン豆を炒める。油が回ったら、鶏肉を炒め、表面が白くなったら干し椎茸を入れ、ざっと炒める。
6. 2を入れてヘラなどでほぐすように混ぜ、油が回ったらAを加えて混ぜ、卵を軽く割りほぐして煮汁が溜まったところを中心に注ぎ、ざっくりと混ぜ、火を通す。
7. 器に盛り、あれば九条ネギを飾る。