



卵の花

材料) 作りやすい分量

おからの粉 30g

干し椎茸 5g

水 200cc

こんにゃく 40g (アク抜きしたもの)

ごぼう 50g

人参 50g

油揚げ 25g

だし 400cc

A=砂糖・日本酒各大さじ2

薄口醤油大さじ2

生姜みじん切り 10g

九条ネギ小口切り 10g

作り方)

1. 干し椎茸は水で戻す。ごぼうはさきがきに、人参はいちょう切りにする。こんにゃくは食べやすい長さに棒切りにする。油揚げは1.5cmの長さの千切りに切る。干し椎茸はぎゅっと絞りと、細かめに切る。戻し汁は取り置く。
2. 1を鍋に入れ、だし、干し椎茸の戻し汁を注ぎ、Aを入れて火をかけ、沸騰したら表面がフラフラするくらいの火加減に弱めて柔らかくなるまで10分程煮る。
3. 薄口醤油を注いで混ぜ、おからの粉を入れて2分ほど煮る。生姜、九条ネギの順に加えてその都度混ぜ、馴染んだら火を止め、器に盛る。