ふきのとうの炒り豆腐

材料）作りやすい分量
木綿豆腐 200g（耳たぶくらいの硬さのもの）
ふきのとう 3 個ほど
筍水煮 100g
人参 20g
卵 1 個
ごま油大匙 1
薄口醤油大匙 2

作り方）

1. 豆腐は一口サイズに切る。たっぷりの水を用意し、豆腐を入れて茹でる。沸騰してきたらざるにあげ、冷めるまで置いてしっかりと水気を切る。
2. ふきのとうはざく切りにし、たっぷりの熱湯で火が通るまで茹で、水にさらして水をぎゅっと絞る。この状態で冷凍出来る。
3. 筍、人参は銀杏切りにする。卵は溶きほぐす。
4. フライパンにごま油を注いで熱し、筍、人参を炒める。油が回ったら 1 を入れて水気を飛ばすように炒める。途中ふきのとうを入れる。
5. 全体に火が通ったら卵を溶き入れ、薄口醤油で味付けをし、火を止める。

←手で割って水から茹でます。ざるにあげて冷めるまで置くと、水切り完了。

←ふきのとうは切ったそばからすぐに茹でてください。
だんだん変色してしまうので時間勝負！

←ふきのとうは茹でて水にさらして水気を絞ったら、
冷凍できます。

←最後に卵で全体をとじるようにまとめるとしっとりして
冷えても美味しい。