2月 推し こんだて

高野豆腐の卵とじ（丼）

高野豆腐の原料である大豆は、お米とともに古くから栽培されていた穀物の一つです。そのまま料理に使うだけでなく、さまざまな食品や調味料に加工され、昔から日本人にとって重要な食べ物です。動物の肉と同じように、脂質やたんぱく質といった栄養素を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。

材料（5人分）

だし汁	160g
油	適量
ひき肉	140g
たまねぎ	1個
にんじん	2／3本
つきこんにゃく	90g
しめじ	1／2パック
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ3
酒	小さじ1
高野豆腐（刻みタイプ）	45g
卵	4個
グリンピース	いろどり程度

作り方

① 油でひき肉からしめじまで炒める。
② だし汁をいれ、煮立ったら高野豆腐を入れる。
③ 調味料を入れて味を整える。
④ 卵液を加える。
⑤ グリンピースを加えて完成！

☆ポイント☆

・刻みタイプの高野豆腐は水で戻さず、そのまま使ってOK です！