

トリと豆腐の玉子とじ レシピ

【材料】1人分

<合わせだし>

出し(水) 6 [600cc]

うす口醤油 1 [100cc]

みりん(砂糖) 1 [100cc]

トリ胸肉 1/4 枚

玉子 1 個

スナップエンドウ 適量

豆腐 1/2 丁

コーンスターチ 適量



- 1) スナップエンドウのスジをとり、ゆでます。
- 2) 豆腐を食べやすい大きさに切ります。
- 3) トリ胸肉を一口大に切り、片栗粉(コーンスターチ)を付けます。
- 4) 合わせだしをつくります(だしの素がなければ、トリ肉を入れます)。
- 5) 4)の合わせだしが沸騰したら、2)の豆腐を入れます。
- 6) 再度、煮立ったら、3)のトリ肉を入れます。
- 7) 6)が煮立ってトロミがついたら、溶き卵を回し入れます。
- 8) 器に盛り、1)のスナップエンドウを載せて出来上がり。

メモ

紫ブロッコリーのお浸し レシピ

【材料】

紫ブロッコリー 適量

<合わせだし>

出し(水) 10 [500cc]

うす口醤油 1 [50cc]

みりん(砂糖) 1 [50cc]

うす揚

糸カツオ (お好みで)

ごま (お好みで)

揚げ玉 (お好みで)



- 1) 紫ブロッコリーの根元をおとし、ゆでて、食べやすい大きさに切ります。
- 2) 合わせだしをつくります。
- 3) 2)の合わせだしが沸騰したら、うす揚を入れます。
- 4) 3)が沸騰したら、1)の紫ブロッコリーを入れて、沸騰したら火を止めます。
- 5) 器に盛り、お好みで糸カツオやゴマをふります。

メモ

オイルサーデインの醤油かけ レシピ

【材料】

オイルサーデイン 1缶

濃い口醤油 少々

スプリングオニオン 少々



- 1) オイルサーデインのオイルをきります。
- 2) 1)のオイルサーデインを電子レンジで 30 秒から 1 分温めます。
(電子レンジがなければ茹でてでもよいです。)
- 3) 2)の温めたオイルサーデインに濃い口醤油をかけます。
- 4) 器に盛り、スプリングオニオンをかけます。

メモ