

しっとり卵の花

だしの旨みをたっぷり含んでいます、



材料 (4人分)

おから	…………	200g
にんじん	…………	1/2 本
油揚げ	…………	1/2 枚
干し椎茸	…………	4 枚
板こんにゃく	…………	1/4 枚
細ねぎ	…………	2 本
なたね油	…………	大さじ 1
砂糖	…………	大さじ 3
薄口しょうゆ	…………	大さじ 2
みりん	…………	大さじ 1
だし+もどし汁	…………	400 ml
酢	…………	大さじ 1/2
なたね油	…………	大さじ 1

作り方

- 1 干し椎茸水で戻しておく。油揚げは茹でて油抜きをする。板こんにゃくは水からゆでてあく抜きをする。
- 2 にんじん、干し椎茸、板こんにゃくは 5mm 角くらいに切る。油揚げも同様の大きさに切る。細ねぎは小口切りにする。椎茸の戻し汁にだしを合わせ、400ml にする。
- 3 鍋になたね油を引いて、2 のねぎ以外を炒める。
- 4 材料がしんなりしたら、だし汁、砂糖、薄口しょうゆ、みりん、だし+戻し汁を加え汁気をとばすように弱火で煮る。
- 5 汁気が飛んでしっとりしたら、火から下ろし酢を加えなじませ、最後にねぎを加えて混ぜる。