

『スナップエンドウの卵とじ』

材料（4人分）

スナップエンドウ	200	g
高野豆腐	2	枚
卵	2	個
【A】		
だし汁	3	カップ
薄口しょう油	大さじ	3
みりん・酒	各	大さじ 1
砂糖	大さじ	1/2



作り方

- ① スナップエンドウは筋を取る。
- ② 高野豆腐は50度位の湯をまわしかけ、途中で裏返してふっくらするまで戻す。水にとり両手ではさんで、水をかえながら押し洗いをし、白い水が出なくなったら水気を押し絞る。縦半分に切ってから3～4mm厚さに切る。
- ③ 鍋に【A】と高野豆腐を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にしてふたをして10分程煮る。
- ④ 蓋を取って中火にし、スナップエンドウの緑がさえるまで2～3分煮る。
- ⑤ 卵を溶きほぐし、鍋の中央から縁へと向けて回し入れる。鍋を軽く揺すりながら、卵に火が通るまで煮、器に汁ごと盛る。