

# ぎせい豆腐

【材料】（分量は大人2人、子ども2人分）

- ・卵 5個
- ・鶏ひき肉 90g
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・にんじん 1/2本
- ・青ねぎ 5本程度
- ・干しいたけ 2枚程度
- ・塩 適量
- ・砂糖 大さじ1と1/2
- ・濃口しょうゆ 大さじ1
- ・片栗粉 小さじ1
- ・油 大さじ1



## 【作り方】

①材料の下準備をする。

- ・豆腐…ザルなどにあげて軽く水気を切る。
- ・にんじん…せん切りまたはみじん切りにする。
- ・青ねぎ…小口切りにする。
- ・干しいたけ…もどしてせん切り、またはみじん切りにする。

②具材を鶏ひき肉、にんじん、干しいたけ、ねぎの順番に油で炒める。

具材がしんなりしてきたら、豆腐を加える。さらに、油以外の調味料を入れて5分程度煮る。

（干しいたけの戻し汁は使用しない方が焼きやすいです。）

③②の具材を少し冷ます。粗熱が取れれば溶いた卵を加える。

フライパンに油をなじませて、両面をじっくり焼く。

## ～ 調理師のコメント ～

ぎせい豆腐とは、豆腐の入った和風の具だくさんの卵焼きのことをいいます。

味がついているので、焼いてそのまま食べることができ、

お弁当のおかずなどにもおすすめです。

フライパンで焼いてもよいですが、蒸し器に入れて蒸しても、

フワツとしたやわらかい食感になり、おいしいですよ！