

ふわふわ卵豆腐ののり餡

○ 材料(6 人分)

卵	3 個
絹ごし豆腐	4 5 0 g
椎茸	3 0 g (2 枚)
にんじん	3 0 g (2, 3 センチ)
筍 (水煮)	5 0 g
とろけるチーズ	3 0 g
淡口醤油	大さじ 1
出汁 (水でもよい)	大さじ 3
片栗粉	大さじ半分
○ のり餡	
巻き寿司用のり	1 枚
出汁 (水でもよい)	1 5 0 c c
淡口醤油	小さじ 1
みりん	小さじ 1
塩	適量

わさび お好みで適量

水きりは必要ありません。簡単に水を絞るだけ

薄切り

千切り

薄切りから千切りにして淡口醤油小さじ 1 をまぶしておく。

鍋に出汁を量って入れ、そこにのりをちぎって入れてしばらくふやかしておく。

○ 作りかた

1. ボウルに卵を割って、よく溶いたら豆腐を崩しながら入れ、泡だて器などでよく混ぜる。とろけるチーズ、淡口醤油 水、片栗粉も混ぜる。
2. フライパンに油 (分量外) を熱し椎茸、にんじんを炒め (軽く塩) しなっとしたら筍 (醤油ごと) 加えて軽く炒める。
3. ①に②を加え、耐熱のココットなどに入れて 6 0 0 w のレンジで 4 分程度“チン”する。*注 1
4. 出汁でふやかした海苔の入った鍋に淡口醤油、みりんを入れて味を調える。
5. 焼きあがった③に④をかけ、お好みでわさびをトッピングする。

*注 1 アルミホイルをかぶせてオーブントースターで焼いても出来上がります。また 180 度に余熱完了したオーブンで 10 分ほど焼いてもイケイです。いづれにしても竹串などを刺して固まっているのを確認してからお召し上がりください。もちろんとろとろでもお召し上がりいただけますが、そこはお好みで。

