

3. うなぎと高野豆腐の卵とじ

材 料 (4人分)

- うなぎ(かば焼) … 1/3尾 (縦半分に切り、1cm幅位に切る)
高野豆腐 … 2枚 (戻して1cm幅位に切る)
玉ねぎ … 1/3個 (5mm幅位に切る)
卵 … 2個 (溶きほぐしておく)
出し汁 … 300cc
★砂糖 … 大さじ1強
★塩 … 小さじ1/3
★しょうゆ … 大さじ1



作 り 方

- 1 だし汁を★の調味料で調整しておく。
- 2 調味した出し汁に玉ねぎと高野豆腐を入れて煮る。
- 3 ①にうなぎを加え、卵でとじ、器に盛る。