

# う はな い に 卵の花の炒り煮



## さいりょう 材料【4~5人分】

おから	100g	ほ 干しいたけ	まい 1枚
とりにく 鶏肉	30g	サラダ <sup>あぶら</sup> 油	てきりょう 適量
ひらてん 平天	30g	さとらう 砂糖	こ 小さじ1 } A おお 大さじ2
ぎゅうにゅう 牛乳	30ml	こいくち 濃口しょうゆ	
にんじん	中1/4本 <sup>ほん</sup>	さけ 酒	しょうしょう 少々
こんにやく	20g	けずりぶし	てきりょう 適量
しろ 白ねぎ	1/3本 <sup>ほん</sup>		

## ～ つく 作り方 ～

- ① けずり<sup>ぶし</sup>節でだしをとっておく。
- ② ほ 干しいたけは水戻<sup>みずもと</sup>した<sup>あと</sup>後にスライス、こんにやくは細<sup>ほそ</sup>切りにし、さっとゆでる。
- ③ ひらてん 平天、とりにく 鶏肉は食<sup>た</sup>べやすい<sup>おお</sup>大きさに切<sup>き</sup>っておく。
- ④ フライパンを熱<sup>ねつ</sup>して油<sup>あぶら</sup>をひき、とりにく 鶏肉を入れていろ<sup>いろ</sup>か<sup>か</sup>変わる<sup>いた</sup>まで炒める。
- ⑤ にんじん、ほ 干しいたけ、ひらてん 平天、こんにやく、しろ 白ねぎの順<sup>じゆん</sup>に入れ炒め、しんなりしたらおからを加え炒める。
- ⑥ ひ とお 火が通ったら、だし<sup>じる</sup>汁と牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>を入れて煮<sup>い</sup>込み、調味料<sup>にこ ちょうみりょう</sup> Aを入れて味<sup>い</sup>を調<sup>あじ</sup>え仕<sup>とど</sup>上げる。

おからが、しろ ちい 小さな花<sup>はな</sup>が咲<sup>さ</sup>く「う はな に」に似<sup>に</sup>ていることから、この名<sup>な</sup>前<sup>まえ</sup>が付<sup>つ</sup>いた<sup>い</sup>と言<sup>い</sup>われています。

だしのうま味<sup>み</sup>がおからにギュッと<sup>し</sup>しみこみ、しっとりした仕<sup>あ</sup>上がりです。

