



日本産・環境・安心
食の3重丸
セレクション

日本産で環境にやさしく、
安心な製品を応援します



voice 53

「やき麩」を使って 「麩と鶏肉の玉子とじ」を作ってみました

2014年11月5日更新

京都府にある株式会社半兵衛麩の「やき麩」が手にはいりましたので、さっそく「麩と鶏肉の玉子とじ」を作ってみました。大変、おいしくいただきました。そのレシピをお知らせします。

「麩と鶏肉の玉子とじ」の作り方

1. 麩は10分程度水に浸しておく。
2. 鶏肉は一口大に切り、だしとみりんしょうゆダレに入れ、少し揉みこむ。
3. 小さめの鍋にだし、しょうゆ、みりん、料理酒を入れて、一煮立ちさせる。
4. タレが煮立った鍋に鶏肉を入れ、軽く火が通ったところで長ネギを適量加える。
5. ネギがしんなりしてきたところで、水溶き片栗粉を加え、たれにとろみをつける。
6. 煮立った段階で、水切りした「麩」を加え、たれに軽くなじませる。
7. なじんだ段階で、溶き卵を適量周りから回しかけ、1分くらいたったところで火を止め、フタして蒸らす。



これで麩と鶏肉の玉子とじ完成。

アツアツご飯の上に載せて、親子丼風に食べるも可。

鶏肉の分量をいつもの半分近くに減らすことができる。

麩はあまり煮込まず、食感が残る程度がよいと思います。

会員のN.T.さん(東京都)