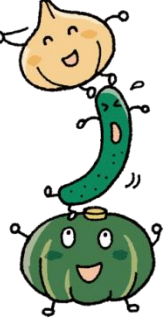


だしがじゅわっとあふれる
高野豆腐の卵とじ



【できあがり 120g】

エネルギー 146kcal 塩分 0.9g
 たんぱく質 11.4g 脂質 6.7g

ワンポイント

ここでは細切りの高野豆腐を使用していますが、お好みの高野豆腐で代用できます。煮立たせたところに卵を加えることで、きれいな仕上がりになります。



材料 4人分

(1人分g)

ぶた肉	60g	(15)
高野豆腐 (細切り)	30g	(7.5)
にんじん	1/3本	(15)
たまねぎ	1個	(45)
卵	2個	(25)
しめじ	20g	(4)
みつば	15g	(3)
サラダ油	少々	(0.5)
★ざらめ糖	小さじ1強	(1.5)
★しょうゆ	大さじ1強	(5)
酒	小さじ1/2	(0.5)
だし汁	100ml	(25)

作り方

- ① 材料を切る。
 ・ぶた肉、みつば…2cm幅
 ・高野豆腐…水で戻し、水気を切る
 ・にんじん…いちょう切り
 ・たまねぎ…5mm幅
 ・しめじ…ほぐす
 ・卵…溶いておく
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ぶた肉を炒め、酒をふる。
- ③ ②に、にんじん・たまねぎ・しめじを加え炒める。
 全体に油がまわったら、だし汁を加える。
- ④ 野菜に火が通ったら、高野豆腐を加え、★で味付けし、煮含める。
- ⑤ ④を強火で煮立て、溶き卵を加える。
 卵が固まったら、仕上げにみつばを加える。

