

主食

高野豆腐の卵とじ

○ 材料(2人分)

高野豆腐	2枚
玉ねぎ	50g
にんじん	20g
干しいたけ	1枚
さやえんどう	3枚
卵	2個
しいたけの戻し汁	150g
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
塩	ひとつまみ
刻みのり	適宜



○ 作り方

- ① 高野豆腐は水で戻し、4等分～6等分の食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎはくし切りにする。
にんじんはいちょう切りにする。
干しいたけは水で戻し、薄切りにする。
- ③ さやえんどうは筋をとり、熱湯で2～3分茹でておく。
粗熱が冷めたら、ななめに半分に切る。
- ④ 鍋にしいたけの戻し汁、②を入れて火にかけ、沸騰したらしょうゆ、みりん、砂糖、塩、高野豆腐を入れて落し蓋をして8～9分煮る。
- ⑤ ④に③を入れて、割りほぐした卵でとじる。
- ⑥ 器に⑤を盛り、刻みのりを上に振りかける。

エネルギー

162kcal

たんぱく質

11.6g

食塩相当量

0.9g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん