

高野豆腐の卵とじ



【やさしい量】一人あたり 約55g

【材料】2人分

高野豆腐	2枚(30g)
鶏ひき肉	30g
A	みりん 大さじ1/2
	酒 大さじ1/2
	しょうゆ 大さじ1/2
	しょうが汁 小さじ1/2
玉ねぎ	1/2個(100g)
卵	2個
みつ葉	10g
B	だし 1カップ
	しょうゆ 大さじ1/2
	砂糖 小さじ1/2

【作り方】

- ①高野豆腐はぬるま湯で戻した後水気を絞り、厚さ5ミリの短冊切りにする。
- ②鍋にひき肉とAを入れ、よく混ぜ合わせる。中火で炒ってそぼろ状にする。
- ③鍋にBを入れて火にかけ、①、②、薄切りにした玉ねぎを入れ、弱火で7分程煮る。
溶き卵を全体にかけ、半熟程度で火を止め、4～5センチに切ったみつ葉を散らし、ふたをして蒸らす。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	218kcal	17.7g	10.9g	146mg	1.7g