



高野豆腐の卵とし丼



栄養価(1人分)

エネルギー： 622 kcal
たんぱく質： 26.2 g
塩分： 1.6 g

組み合わせ

高野豆腐の卵とし丼
牛乳
さんが焼き
昆布和え

材料【4~5人分】

高野豆腐	50g
鶏挽肉	180g
卵	5個
油揚げ	1枚
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
しめじ	100g
絹さや	25g
砂糖	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ2
淡口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
けずりぶし	適量
ご飯	適量

~作り方~

- ① けずりぶしでだしを取っておく。
- ② 高野豆腐は水戻ししておく。
- ③ 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、しめじは食べやすい大きさにほぐしておく。
- ④ 絹さやはさっと茹で食べやすい大きさに切っておく。
- ⑤ 油揚げは油抜きし、短冊切りにしておく。
- ⑥ 鍋にサラダ油を熱し、鶏挽肉、酒を入れ炒める。
- ⑦ 人参、玉ねぎ、油揚げを入れる。
- ⑧ だし汁、砂糖、濃口しょうゆ、淡口しょうゆを入れる。
- ⑨ 高野豆腐を入れ煮込む。
- ⑩ しめじを入れ、味を調える。
- ⑪ 溶き卵を入れてさっと炊いたら絹さやを入れて仕上げ、ご飯にかける。

一口メモ



高野豆腐は豆腐を凍らせた後に乾燥させて作る、日本に昔から伝わる保存食です。大豆からできているので、たんぱく質やカルシウムが豊富な食べ物です。

