

「おいしい たのしい 元気やない」かみんぐ 30 応援レシピ

【スナップエンドウと高野豆腐の卵とじ】



Memo

スナップエンドウは、さっと火を通すことで、サクサクとした食感を楽しめます。また、高野豆腐も少し大きめに切ることで、噛む回数を増やすことができます。

材料(4 人分)

スナップエンドウ・・・60g

高野豆腐(乾)・・・32g

だし汁・・・・・・・・300ml

砂糖・・・・・・・・大さじ 1

みりん・・・・・・・・大さじ 1

醤油・・・・・・・・大さじ 1

卵・・・・・・・・80g(2個)

※だし汁は、だしの素などお好みの和風だしをお使いください。

作り方

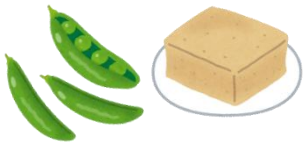
〔下準備〕

スナップエンドウ⇒すじを取り、半分に切る。

高野豆腐⇒水に浸して軟らかくする。

よく絞って一口大に切る。

- ① 鍋にだし汁、高野豆腐、調味料を入れ、中火で5分程度煮て味を染み込ませる。
- ② スナップエンドウを加えて1～2分煮る。
- ③ 溶き卵を加えて、卵が固まれば出来上がり。



1 人分 栄養価	エネルギー 97kcal	たんぱく質 7.4 g	脂質 4.8 g	炭水化物 6.2 g	食塩相当量 0.8 g
-------------	-----------------	----------------	-------------	---------------	----------------