

* 高野豆腐と春野菜の卵とじ *



材料 (2人分)

高野豆腐：30g
ゆでたけのこ：50g
にんじん：40g
グリーンピース：15g
卵：1個
だし汁：200ml
A { しょうゆ：小さじ1・1/3
砂糖：小さじ2
酒：小さじ2
塩：少々

栄養価

エネルギー：172kcal 塩分：1.2g

作り方

- ① 高野豆腐は戻し、一口大に切る。
- ② たけのこは長さを半分に切り、薄切りにする。
- ③ にんじんは長さ3cm程度の短冊切りにする。
- ④ 鍋にだし汁とにんじん、たけのこ、高野豆腐を入れて火にかける。
- ⑤ にんじんが煮えてきたら、Aを加えて煮含める。
- ⑥ グリーンピースを加えてひと煮し、溶き卵を加えてふたをし、卵が半熟になったら火を止める。

ポイント

高野豆腐はたんぱく質の他に、鉄カルシウムを豊富に含む栄養価の高い食品です。長期間保存できるため、自宅に置いておくと便利です。今回は春野菜と卵とじにしましたが、味付けは砂糖を控えめにし、薄味に仕上げます。