



高野豆腐の卵寄せ

- 高野豆腐 1/2枚
- にんじん 2切
- 三つ葉 1~2本
- 煮汁
- だし汁 1/4カップ
- さとう 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1/2
- 塩 少々
- 卵 1個

料理時間25分
(つきっきり20分)

エネルギー	140kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	7.2g
塩分	1.2g

作り方

下ごしらえ

高野豆腐 もどして色紙切り

にんじん 薄く切る

三つ葉 1cmの長さに切る

煮汁を合わせておく 卵を割りほぐす



煮汁を煮立たせる



煮る



卵でとじ、半熟で火を止める

