

豆・豆製品を食べよう!

簡単朝ごはんレシピ

こぎつね煮



油揚げを使った朝に嬉しい簡単煮

【材料 1人分】

・油揚げ		半分
・たまねぎ		1/4 個
・卵		1 個
・豆腐		1/4 丁
・刻みのり	適量	(七味適量)
A	水	80cc
	顆粒和風だし	小さじ 1/2
	めんつゆ (4倍濃縮)	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1
	酒	大さじ 1
	さとう	小さじ 1

【作り方】

- ① 油揚げを油抜きして短冊に切る。
- ② たまねぎをスライスする。
- ③ 豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ④ 卵はといておく。
- ⑤ 鍋にAと④以外の材料を入れて加熱する。
- ⑥ 具材に火が入ったら、④を入れて仕上げる。
- ⑦ のりをかけて完成
(七味はお好みで)

【ワンポイントアドバイス】

たまねぎを長ネギに変えたり、きのこを入れたり、アレンジしてください。鶏ひき肉をいれるとボリューム満点です。



エネルギー： 190kcal

※一人当たりの栄養価
(出典者：中巨摩食育推進研究会)