

豆・豆製品を食べよう！

簡単朝ごはんレシピ

豆腐の卵とじ



お鍋1つで簡単調理！

【材料 1人分】

- ・絹豆腐 150g
- ・卵 1個
- ・揚げ玉 50g
- ・めんつゆ 大さじ2
- ・刻みのり 適量

【作り方】

- ① 鍋に豆腐を崩しながら入れめんつゆで煮る。
- ② ①にといた卵を回しいれる。
- ③ 器に盛って、揚げ玉・刻みのりを乗せたら出来上がり。

【ワンポイントアドバイス】

揚げ玉は好みの食感によって、後乗せでも一緒に煮てもおいしいです！



エネルギー： 201kcal

※一人当たりの栄養価
(出典者：東山梨食育推進研究会)