

たんぱく質を摂りたい方に

厚揚げの卵とじ



🕒 材料 (2人分)		
厚揚げ	1枚(170g) (9×9cmくらい)	
卵	2個	
玉ねぎ	中1/4個(70g)	
しめじ	1/2株(50g)	
だし汁	150ml	
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	みりん	小さじ1



1人分



10分



251kcal

炭水化物: 10.3g

たんぱく質: 21.8g

脂質: 15.8g

食塩相当量: 1.8g

鉄: 3.4mg

カルシウム: 241mg



作り方

1. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、2cm角くらいに切る。(油抜きは省略可です) 玉ねぎは薄切りに、しめじは石づきをとる。
2. 鍋にだし汁とAの調味料をいれ、中火にかける。
1の厚揚げ、玉ねぎ、しめじをいれて玉ねぎがしんなりするまで3~4分程煮る。
3. 溶いた卵をまわし入れ、白身が固まってきたら火を止める。
蓋をして30秒ほど蒸らしたら出来上がり。

◎ポイント

- ✓ 厚揚げはたんぱく質が摂れるだけでなく、カルシウムや鉄分も豊富です！
- ✓ 卵は食物繊維とビタミンC以外の栄養素を含み完全栄養食品と呼ばれています。
- ✓ 丼ぶりにしても美味しいです♪

