



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「生どうふ 木綿」を使った 煮豆腐丼



一人あたりのエネルギー 453kcal	食塩相当量 2.2g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 生どうふ 木綿 …… 1丁
あたたかいご飯 …… 400g
きざみねぎ …… 大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮) …… 大さじ3
A みそ …… 小さじ1
水 …… 200ml

■作り方

- ①小鍋にAを入れて火にかけて煮立てる
- ②❶に縦半分に切った豆腐を加え、落とし蓋をし、弱火で15分程度煮る
- ③器にご飯を盛り②の豆腐をのせ、煮汁を適量かけ、きざみねぎを散らす



生どうふの美味しさが際立つ豆腐がごちそうになる一品です
※②の工程で豆腐が煮汁に浸かりきらない場合は途中でひっくり返してください

cooking memo