



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.



我が家の秘伝レシピ教えちゃいます ~キッチンスマイルスタッフ版

和風天かすにら玉



一人あたりのエネルギー 141kcal	食塩相当量 1.9g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

にら……………1/2束
たまご……………1個
豆腐(絹)……………1/2丁
天かす……………10g
めんつゆ(2倍濃縮)…………… 大さじ3
水…………… 30ml

■作り方

- ①にらはひと口大に、豆腐は横に厚さ1cmに切る
- ②たまごはボウルに入れ、溶きほぐしておく
- ③鍋に水、めんつゆ、①の豆腐を入れて中火で熱し、ひと煮立ちさせる
- ④①のにらを加え、しんなりしたら②をまわし入れる
- ⑤たまごがお好みの固さになるまで加熱し、天かすを加えて、器に盛る

cooking memo



天かすはお好みのタイミングで加えて、お好みの固さでお楽しみください!