キッチン スマイル
Kitchen Smile

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

関西スーパー

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

Kitchen Smile

がんばる受験生に！

高野豆腐のたまごとじ丼



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
497kcal	2.5g	約15分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

- 高野豆腐……2枚
- 溶きたまご……2個分
- 鶏むね肉ミンチ……80g
- 白ねぎ……1/3本
- 椎茸……2個
- A
  - だし汁……300ml
  - しょうゆ……大さじ1
  - みりん……大さじ1
  - 砂糖……小さじ1
  - 塩……小さじ1/4
- 温かいご飯……お茶碗2杯分

■作り方

①高野豆腐はサッと水にくぐらせてひと口大に切る
②白ねぎは白い部分を5mm幅の斜め切りに、青い部分を斜め薄切りにする
③椎茸は軸を切り落として薄切りにする
④鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したらミンチをほぐし混ぜ、灰汁を取り除く
⑤❹に❶、❷の白い部分、❸を加えて、高野豆腐がふっくらするまで弱火で煮る
⑥❺に溶きたまごを回し入れ、半熟程度になったら火を止めて蓋をし、3分程度蒸らして余熱で火を通す
⑦丼にご飯を盛り、❻をかけて❷の青い部分を散らす

cooking memo