

炒り豆腐

【材料 4人分】

木綿豆腐	1丁
ツナ缶（水煮）	小1缶
卵	1個
生しいたけ	2個
三つ葉	1束（20g位）
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ2



【作り方】

- ① 鍋を熱し、手でほぐしながら豆腐を入れる。
- ② 椎茸は軸をとり、半分に切り、さらに細切にする。
- ③ ①に②を加える。
- ④ ツナ缶の缶汁を除き③に加え、調味料で味を整える。
- ⑤ 溶き卵を全体にまわし入れ、3cm ほどに切った三つ葉をちらして火を止める。
- ⑥ 少し蒸らし、しっとり仕上げ、盛り付ける。

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
炒り豆腐	108	10.1	4.6	74	0.6	2.1

卵でとじることですっきり仕上がります。
どんぶり風にご飯にかけてもおいしくいただけます。

