



高野豆腐の卵とし



過去のレシピ等を
ホームページで紹介して
います。

材料（４人分）		作り方
高野豆腐（サイコロ）	30g	① 鍋に油をひき、豚肉を炒める。
卵（割りほぐす）	２個	② ①に火が通ったら、たまねぎ、
豚肉（薄切り）	100g	にんじん、干しいたけ、
じゃがいも（角切り）	中１個	じゃがいもの順に入れて、炒める。
にんじん（いちょう切り）	1/3本	③ 水、A を入れ、高野豆腐を入れて
たまねぎ（スライス）	1/2 玉	煮る。
干しいたけ （水で戻して、スライス）	3g	④ ③に火が通ったら、さやいんげん
さやいんげん（3cm幅）	30g	を入れ、卵を回し入れる。
油	適宜	
A	砂糖	大さじ２
	塩	小さじ1/3
	しょうゆ	大さじ２
水	1カップ	

和食の基本～「さしすせそ」～

さ(砂糖)、し(塩)、す(酢)、せ
(醤油)、そ(味噌)の順番に味付け
をするとおいしく作れます。

ひとこと Memo

高野豆腐は、水に戻さず、そのまま使用すると味が染み込み、短時間でやわらかく煮込むことができます。干しいたけの戻し汁を活用するとさらにうま味が増します✨

【1人分の栄養価】

エネルギー	195kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	10.0g
食塩相当量	1.6g