

たんぱく質がとれる！
かんたんレシピ～丼ぶり～

豆腐の卵丼



- ① 豆腐は6等分に切る。卵は溶いておく。
- ② 豆腐と(A)の材料を鍋に入れて煮立たせ、ふつふつしたら溶いた卵を回し入れる。
- ③ お好みの硬さまで卵に火が通ったら、ごはんの上にのせる。
- ④ お好みでのりをまぶす。

材料

1
人分

ごはん	1杯(150g)	水(A)	大さじ2/3
卵	大きめ1個	醤油(A)	大さじ1/2
豆腐	1/4丁	みりん(A)	大さじ1/2
		和風顆粒だし(A)	少々

1人分の栄養価

エネルギー：419kcal
たんぱく質：17.3g
食塩相当量：2g